Health&Fitness

Ekim 2017

23

FITNESS SAĞLIK BESLENME MODA GÜZELLİK SEYAHAT

healthandfitnessdergi.com

VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...

Health & Fitness

Ekim 2017

Health&Fitness 2 yaşında

ŞİMDİ AĞIRLIK ZAMANI!

Fit bir vücuda giden yol ağırlıklardan geçiyor

BİRAZ DESTEK AL

Spor yapıyorsanız, bu destekler işinize yarayabilir

En doğru yakıt hangisi?

Farklı sporlar için farklı beslenme önerileri

ALERJİLERDEN KORUNMANIN 7 YOLU

CİNSEL YAŞAM

Uyku düzeninden ruh sağlığına kadar her şeyi etkiliyor

ÜNLÜ İSİMLERİN SIRLARI

ANTRENÖRLERİ, ÜNLÜLERİN SPOR RUTİNLERİNİ AÇIKLIYOR

HOLLYWOOD GÜLÜŞÜ

Gülüş tasarımı hakkında her şey

Hedef bölge

Postürünüzü düzeltecek harika bir plan

AYRICA: AKTİF TATİL / SPA / OTOMOBİL

Health&Fitness Fiyat: 8.5 TL
ISSN 2149-8210 2017/09
9 772149 821006

Hayata karşı sağlam dur!



Biliyorum, her şart altında sağlam durmak kolay değil. Karşılaştığınız engeller, özgürlüğünüzün kısıtlanması hissi, zorunluluklarınız, sorumluluklarınız, yapmak isteyip yapamadıklarınız ve bu liste daha da uzatılabilir. Asıl meseleyse, sizin çevrenizdekilere, karşılaştığınız problemlere hatta sevinçlerinize, kısacası hayata karşı duruşunuzda gizli.

Burada sadece farkındalıkla hareket etmekten, olaylara bakış açınızdan ya da ruhsal dengenizden bahsetmiyorum. Hayata karşı duruş, bedeninizi de kapsayan bir durumdur. Nasıl mı? Bu noktada yapılan bir araştırmadan söz etmek istiyorum. Araştırmaya göre, vücudunuzun duruşu yani postürünüz, ruh halinizi doğrudan etkiliyor. Kendinizi yorgun, bitkin ve mutsuz hissettiğinizde aynanın karşısına geçip özgüven dolu bir duruş sergileyin ve kendinize gülümseyin. Kulağa çılgınca gelebilir ama gerçek. Diğer yandan mesleğimden dolayı birlikte çalıştığım birçok kişinin postürlerindeki düzelme sonucunda kendilerine olan güvenlerinin arttığına, mutluluk seviyelerinin yükseldiğine şahit oldum ve olmaya da devam ediyorum.

Dergimizin bu ayki sayısının Hedef Bölge bölümünde de postürünüzü düzeltmenize yardımcı olacak egzersizleri bulabilirsiniz. Bu egzersizleri, halihazırda spor yapıyorsanız antrenman rutininize eklemenizi tavsiye ediyorum. Yaşınız ne olursa olsun, hayattaki duruşunuzda yapacağınız en ufak bir farklılık, hayatınızın bugününde ve yarınında çok büyük farklar yaratacaktır.

Son olarak elinizde tuttuğunuz bu sayıda 2. yılımızı kutluyoruz. 2015'in Ekim ayında başlayan bu macera hız kesmeden, büyüyerek devam ediyor. Bu iki yılda bize destek veren tüm markalara ve tabii ki siz okuyucalarımıza çok teşekkür ederiz. Birlikte daha nice sayılar göreceğiz, iyi okumalar...

Onur Özbek


@HandFdergi


healthandfitness_dergi


healthandfitness Türkiye

Health & Fitness

ISSN: 2149-8210

ADAM MEDYA DİJİTAL YAYINCILIK VE TİC LTD ŞTİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
DOĞAN KABAK
dogan@healthandfitnessdergi.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
ONUR ÖZBEK
onur@healthandfitnessdergi.com

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
İZZET BORAHAN ERİŞ
bora@healthandfitnessdergi.com

EDİTÖR
ÇAĞLA KÜÇÜK
cagla@healthandfitnessdergi.com

HABER EDİTÖRÜ
ÖZCAN ÖZKAYA
ozcan@healthandfitnessdergi.com

MODA EDİTÖRÜ
CAN ALAOSMAN
can@healthandfitnessdergi.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
DİNÇER BALIKÇIOĞLU
dincer@healthandfitnessdergi.com

PSİKOLOJİ EDİTÖRÜ
BESTE UÇAK
beste@healthandfitnessdergi.com

FOTOĞRAF EDİTÖRLERİ
EMİRHAN KARAMUK
emirhan@healthandfitnessdergi.com
GÖKHAN BULUT
gokhan@healthandfitnessdergi.com

GÖRSEL YÖNETMEN
ERKAN ALTINDAĞ
erkan@healthandfitnessdergi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
TUĞÇE SARIGÜL
tugce@healthandfitnessdergi.com

KATKIDA BULUNANLAR
SİMİN BIÇAKÇIOĞLU, HAKAN ÖZDEMİR

BASKI
ÖMÜR MATBAACILIK A.Ş.
Yakuplu Mah. Birlik Cad. No:20/1
34524 Beylikdüzü / İstanbul
+90 212 422 76 00

DAĞITIM
DÜNYA SÜPER VEB. OFSET A.Ş

YAYININ TÜRÜ
YAYGIN, SÜRELİ, AYDA BİR YAYINLANIR

ADAM MEDYA

Adam Medya Dijital Yayıncılık ve Tic. Ltd. Şti.
Hürriyet Mah. Uzmanlar Cad. 21/A Kartal/İstanbul
+90 212 318 01 35

www.healthandfitnessdergi.com

İçindekiler Ekim 2017

VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...
Health & Fitness
Ekim 2017
Health&Fitness 2 yaşında

18 ŞİMDİ AĞIRLIK ZAMANI!
Fit bir vücuda giden yol ağırlıklardan geçiyor

BİRAZ DESTEK AL
Spor yapıyorsanız, bu destekler işinize yarayabilir

En doğru yakıt hangisi?
Farklı sporlar için farklı beslenme önerileri

70 ALERJİLERDEN KORUNMANIN YOLU 7

68 CİNSEL YAŞAM
Uyku düzeninden ruh sağlığına kadar her şeyi etkiliyor

ÜNLÜ İSİMLERİN SIRLARI
ANTRENÖRLERİ, ÜNLÜLERİN SPOR RUTİNLERİNİ AÇIKLIYOR

HOLLYWOOD GÜLÜŞÜ
Gülüş tasarımı hakkında her şey

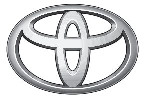
36 Hedef bölge
Postürünüzü düzeltecek harika bir plan

AYRICA: AKTİF TATİL / SPA / OTOMOBİL


38 Lena Erdil, hayatına dair bilinmeyenleri anlatıyor.


68 Sağlıklı cinsellik nedir?


90 Güzellik sepetinize bu ürünleri mutlaka ekleyin.


TOYOTA



Geçmişten gelen klasik: Reebok Club C

1985 yılında doğan Reebok Club C modeli, tenis kortlarında ve sokak giyiminde minimalist görünümüyle herkesin favorisi oldu. Reebok, bu sezon zamansız şıklığa sahip Club C'yi modern stil ile harmanlayarak sokaklara tekrar taşıyor.

Orijinal ve retro modellerinin yanı sıra sonbahar/kış sezonunda seriye dahil olan yeni siluetleriyle Club C, kadınlar için özel tasarlanan 85 Zip modeliyle farklı renk seçenekleriyle orijinalliğin temsilcisi oluyor. Üst tarafındaki fermuar detayı ve deri üst yüzeyi lüks bir görünüm sağlarken, dil kısmındaki Reebok Starcrest logo ile otantik havasını koruyor. Seriye bu sezon dahil olan diğer yeni silüet ise Club C 85 Hype Metallic. Metalik renk ve klasik görünümüyle en şık kombinlerin vazgeçilmezi olmaya aday.

Reebok Club C modeli, retro tarzı modern tasarımla birleştiren tasarımıyla Reebok satış noktalarında ve Reebok Online Shop'ta.



Cycling deneyimi hiç bu kadar keyifli olmamıştı

Life Fitness, portföyüne yeni eklediği ICG'nin cycling uzmanlığı ve Life Fitness tecrübesi ile üretilen IC4, IC5, IC6 ve IC7'den oluşan cycling filosunu tüketicinin beğenisine sunuyor. CyclingE yeni başlayanların ve profesyonellerin tercihi IC filosunun son modeli IC7, WattRate Güç Ölçer özelliğine sahip. CoachByColor ile yoğunluk kılavuzu gibi özellikleri de barındıran bisiklet, egzersiz boyunca diğer kullanıcılar ve eğitmenlerle etkileşimde kalınmasını sağlıyor.



Sonbaharın keyfi Beta Tea Tera Nova ile çıkar

Geniş bir ürün yelpazesine sahip Beta Tea, Tera Nova serisi ile çayseverlere tadına doyamayacakları çaylar sunuyor.

Uzun yıllardan bu yana çayda moda akımını başlatan Beta Tea, Tera Nova koleksiyonuyla çay tiryakilerine alternatif çözümler sunmaya devam ediyor. Çayın tatlarına ve renklerine göre adlandırılan koleksiyonda Beta Tea, neredeyse tüm damak zevklerine uygun birbirinden lezzetli alternatifler sunuyor. Beta Tea'nin koleksiyonu, Ekvator hizasında yetişen, yuvarlak kahverengi yaprak yapısı ile Tera Nova Pink, Sri Lanka' nın 450 m – 550 m yüksekliğinde yetişen, Tera Nova Blue, Tera Nova Brown ve Tera Nova Yellow seçeneklerinden oluşuyor. Diğer yandan limon ve portakal aroması ile Tera Nova Soft Green'de mutlaka denenmesi gereken tatlar arasında.

Sebastien Lagree'nin Fitness'ta çığır açan icadı Megaformer, Community markasıyla ilk kez Türkiye'de



Hollywood yıldızları ve dünyaca ünlü mankenlerin kişisel koçu Sebastien Lagree tarafından keşfedilen ve yurtdışında Victoria's Secret mankenlerinden, Kardashian'lara kadar çok sayıda ünlünün tercih ettiği Megaformer, Türkiye'de ilk defa Community markasıyla sporseverlerle buluşmaya hazırlanıyor.

Megaformer ve Lagree Fitness Metodu, 18 ile 45 yaş arasındaki sağlıklı her bireyin yapabileceği yeni ve eşsiz egzersiz deneyimleri sunuyor. Yeni nesil pilates olarak adlandırabileceğimiz Megaformer'ı pilatesten ayıran en önemli faktör, Lagree Fitness olarak adlandırılan antrenman metodu. Bu metot, hibrit egzersiz sistemi olarak ortaya çıkarken, Megaformer makinesi de bu egzersiz tipine uygun şekilde tasarlandı.

Egzersizlerden en yüksek şekilde verim alınan Megaformer'da belirgin sonuçlar için 10 seans yeterli oluyor. Ancak spor geçmişi olan ve kilo problemi olmayan kişiler ise 3 seansta dahi sonuç alabiliyor.

Yurtdışında; Sofia Vergera, Kourtney ve Kim Kardashian, Komedyen Ben Stiller, Michelle Obama, Brooke Burke, Nicole Kidman, Alessandra Ambrossio bu yeni akımın müdavimlerinden sayılıyor.



Under Armour'ın yeni koşu ayakkabısı Bandit 3 sizi, konforlu ve uzun koşulara davet ediyor

Global performans spor giyim ve aksesuar markası Under Armour, yeni ürünleri ile koşu alanında yenilikler sunmaya devam ediyor. İleri teknoloji kullanılarak üretilen ürünleri ve tasarımlarıyla spor tutkunlarının beğenisini kazanan Under Armour'ın koşu kategorisindeki en yeni ayakkabısı; Bandit 3. Bu ayakkabı koşu sırasında yerden gelen etkiyi absorbe eden ve koşuculara enerji sağlayarak rahat bir koşu deneyimi sunan yeni Charged Cushioning teknolojisine sahip olmasıyla da dikkat çekiyor. Diğer yandan dikişsiz topuk yapısıyla ayağa daha iyi oturan Bandit 3, Ekim ayı itibariyle Under Armour koşu ayakkabıları ailesine katıldı.



Gillette Venus Swirl ile pürüzsüz bir cilt

Gillette Venus'ün yeni ürünü Swirl, 5 yıldan uzun süren araştırmalar ve 7 binden fazla ürün testi sonucunda geliştirilmiş. Gillette Venus Swirl, dört yöne hareket edebilme özelliğine sahip başlığı sayesinde vücudun bütün kıvrımlarına en iyi şekilde uyum sağlıyor. Flexiball Teknolojisine sahip ilk ve tek tıraş bıçağı olan Gillette Venus Swirl ile kadınlar, diğer tıraş bıçaklarının atlayabileceği tüylerden zahmetsizce kurtulup pürüzsüz bir cilde kavuşuyor. Gillette Venus Swirl'ün özel MoistureGlide Serumu da, suyla aktif hale gelerek mükemmel bir kayganlık sağlıyor. Tavsiye edilen satış fiyatı; 29.95 TL.



Sonbaharda cildin en büyük destekçisi COSMED olacak

Sağlıklı bakımın herkesin hakkı olduğuna inanan COSMED, sonbaharda ürün ailesinde yer alan SUN ESSENTIAL SPF 50 Tüm Cilt Tipleri İçin Yüksek Korumalı Krem, SUN ESSENTIAL Güneş Sonrası Losyon ve ALIGHT Yoğun Aydınlatıcı Serum +Vit C ile cildin tüm gereksinimlerine yanıt veriyor.

COSMED, içeriğinde UVA ve UVB'den koruyucu özelliğe sahip organik ve inorganik filtreler içeren SUN ESSENTIAL SPF 50 Tüm Cilt Tipleri için Yüksek Korumalı Krem ile güneşin zararlı etkisinden cildi korumaya yardımcı oluyor ve UV ışınlarıyla yıpranmış cilt dokusunun yenilenmesine yardım ediyor. Sun Essential SPF 50 Tüm Cilt Tipleri İçin Yüksek Korumalı Krem 75 ml 69.90 TL, Sun Essential Güneş Sonrası Losyon 100 ml 36 TL, Alight Yoğun Aydınlatıcı Serum 30 ml ise 179 TL fiyat etiketine sahip.



Yorgunluğun sizi durdurmasına izin vermeyin

Amway'in zinde yaşam kategorisine eklenen NUTRIWAY Vitamin B Plus ürünü başlıca küresel vitamin markaları arasında, çift eylemli teknolojiye sahip ilk ve tek B kompleks vitamin desteğidir. Çift eylemli teknolojide, tüm sekiz B vitamini vücuda optimum zamanda salınır. Çift eylemli teknoloji, anında salınım (alındıktan hemen sonra B2 ve B12 vitamini desteği sağlayan) ve uzun süreli salınımın (B1, B3, B5, B6, B7 ve B9 vitaminlerini 8 saat boyunca ve yavaş yavaş ve düzenli olarak salınır) bir birleşimidir. Nutriway Vitamin B Plus: 60 tablet fiyatı : 59,50TL.



Lierac peeling ve maske serisi ile cildiniz sonbahara hazır

Lierac laboratuvarları tarafından geliştirilen peeling ve maskeler mineraller bakımından zengin, anında etki gösteren özel içeriklerin cildi arındıran killer ile birleşiminden oluşmakta.

Cilt bakım ritüelinizin temelini oluşturacak olan yüz temizleme peeling'i Gommage Douceur cildinizi derinlemesine temizleyerek maske uygulaması için hazırlıyor.

Karma ve yağlı ciltler için geliştirilen temizleyici köpük maske Masque Purete de içeriğinde özel olarak kullanılan yeşil kil sayesinde temizleyici ve arındırıcı etkiye sahip. Gommage Douceur Peeling 119TL, Masque Purete Maske ise 119TL.

FITNESS

FITNESS HABERLERİ ✻ İPUÇLARI ✻ UZMAN TAVSİYELERİ



TAKIM OYUNU

Sürekli olarak spora başlayıp bırakıyor musunuz? Bu noktada takım oyunlarının sosyal, zihinsel ve fiziksel birçok yararı olabilir. Londra'daki DW Fitness'ın yaptığı araştırmaya göre, her yaştan kadının yüzde 70'i spor yapmıyor. Dahası, bu kadınların yüzde 40'ı son 20 yıldır hiçbir takım sporu yapmamış. Bu, özellikle obezitenin dünyada giderek yaygınlaşması nedeniyle korkutucu bir istatistik. Eğer sağlıklı bir yaşam istiyorsanız, bir takım oyunuyla işe başlayabilirsiniz. Zihniniz ve vücudunuz size bunun için teşekkür edecektir.

Yemek yapmanın en kolay yolu: **Auto**Cook Pro.



BOSCH
Yaşam için teknoloji



Kolay ve hızlı pişirme
Yeni **Auto**Cook Pro'nun çok fonksiyonlu otomatik hazır programları sayesinde lezzetli yemekler pişirmek artık çok kolay. İster tarif kitabı ister mobil uygulamasıyla her seferinde mükemmel sonuç garanti.
www.bosch-home.com.tr











Kızartma



Buharda pişirme



Fırınlama



Pişirme



Sous vide pişirme



ve çok daha fazlası...



GÜÇLÜ ADIMLAR

Bu zorlayıcı bütün vücut egzersizi, yağ yakmak için mükemmeldir.

FARMER'S WALK

Farmer's Walk, vücudunuzdaki her kası çalıştıran harika bir egzersizdir. Kavramanızı, belinizi ve core bölgenizi, diğer bütün egzersizlerden daha fazla çalıştırır. Aynı zamanda bacaklarınızı ve kardiyovasküler sisteminizi harekete geçirir. Bütün bunlarla birlikte bu yürüyüş, fonksiyonel güç kazandırır ve yağ yakımını hızlandırır.

NASIL YAPILIR

İki kettlebell'in arasında durun ve onları kaldırmaya hazır şekilde ayakta pozisyon alın.

- Alçalın ve kettlebell'leri sıkıca kavrayın. Topuklarınızdan güç alarak, sırtınız düz ve başınız yukarıda şekilde ağırlıklarla ayağa kalkın.
- Küçük ve hızlı adımlarla yürüyün. İmkânınız varsa, ağırlıkları yere koymadan 50-100 metre boyunca yürümeye çalışın.

1 ÜST VÜCUT

Göğsünüzü yürüyüş boyunca dik tutun. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak iyi bir duruş elde edin.

2 CORE

Kettlebell'lerin savrulmaması için core bölgenizi her zaman sıkı tutun.

3 ELLER

Kettlebell'leri sıkıca tutarak, omuzdaki stabilizör kasların da çalışmasını sağlayabilirsiniz.



Özel eğitmen Jean-Claude Vacassin, Londra'daki W10 Performance spor salonlarının sahibi. Atletlere, spor markalarına ve film şirketlerine danışmanlık yapmasının yanı sıra beslenme, işlevsel tıp ve rehabilitasyon alanlarında da çalışıyor. w10performancegym.com adresini ziyaret edin.



H&F editörü Sarah Ivory, en yeni antrenman haberlerini ve araştırmalarını anlatıyor.

FITNESS UZMANI

BANA GÜÇ VER

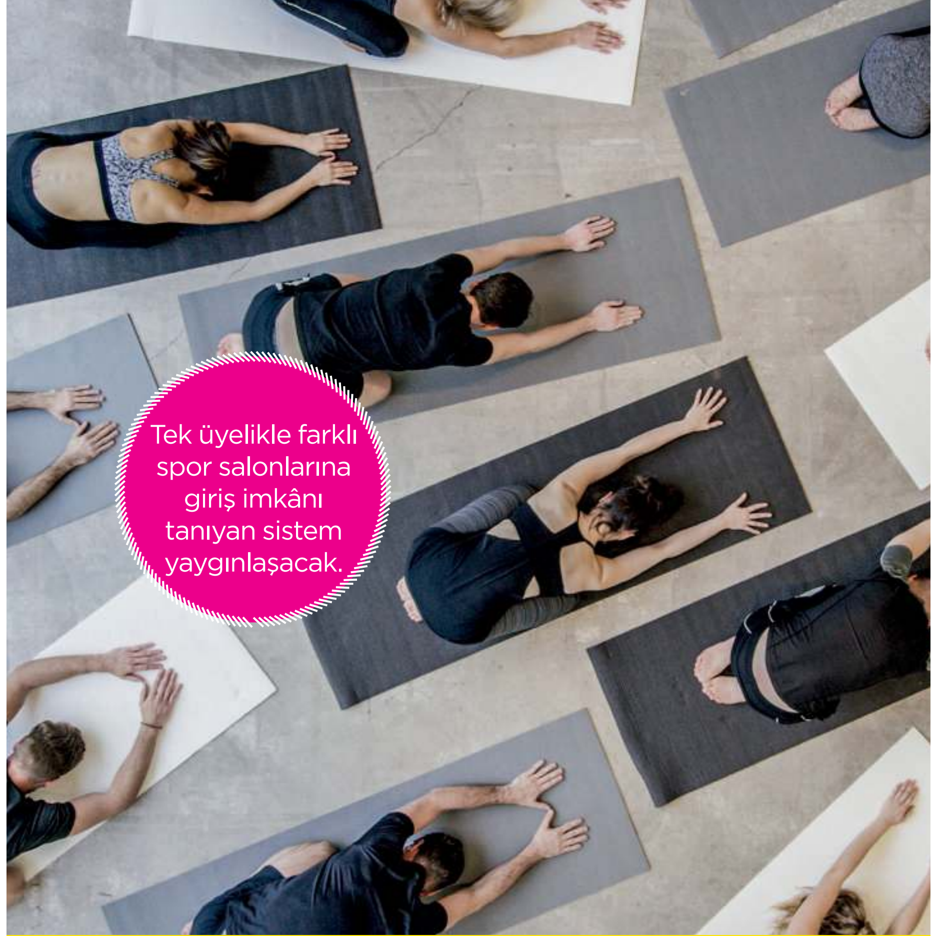
Ağırlık antrenmanları sizi daha hızlı bir maraton koşucusuna dönüştürür mü? Güç antrenmanları bisiklette hızlanmanızı sağlar mı? Bu tip sorulara her zaman 'evet' cevabı veriliyordu. Her şeyin ötesinde özel direnç antrenmanları dayanıklılığınızı ve gücünüzü arttırıp sakatlanma riskinizi azaltır ve hatta hedeflenen güçsüz kasları sağlamlaştırarak tekniğinizin iyileşmesini sağlayabilir. Yine de bu noktada hem aktivitenin şekline hem de spor biliminin söylediklerine odaklanmakta fayda var.

Avustralya'daki James Cook Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, ağırlık antrenmanını rutininize eklemenin yeterli olmadığını söylüyor. Neden mi? Çünkü ağırlık antrenmanlarının yarattığı yorgunluk, dayanıklılık sporlarındaki performansı ciddi oranda düşürebiliyor çünkü dayanıklılık sporları için yeterli yenilenme sürecine ulaşılmamış oluyor. Bu noktada düşündüğünüzden daha fazla dinlenmeniz gerekebilir. Bilim insanları, güç antrenmanlarından sonraki fizyolojik stresin antrenmanın ardından birkaç gün sürebileceğini söylüyor.

Peki bu, ağırlık antrenmanından tamamen

> 'Antrenman yoğunluğunu ve yenilenme sürecini dikkate alın.'

vazgeçmeniz gerektiği anlamına mı geliyor? Hayır. Ağırlık antrenmanları hâlâ spor performansınız için önemli ancak antrenmanlarınızın sırasını iyi belirlemeli, yaptığınız aktivitenin yoğunluğuna ve dinlenme sürelerinize dikkat etmelisiniz. Bu noktada takip edilecek belirli bir sistem olmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz çünkü ağırlık antrenmanından sonra ne kadar sürede yenileneceğiniz, tamamen kişinin fizyolojisine bağlıdır.



Tek üyelikle farklı spor salonlarına giriş imkânı tanıyan sistem yaygınlaşacak.

FITNESS'IN GELECEĞİ

Bugün dünya üzerinde milyonlarca kişi spor salonlarına kayıt yaptırmış durumda. Bir sürü insan, sağlıkları için büyük miktarlarda paralar harcıyor. Birçok spor merkezi, sözleşmeli üyelikler yapıyor ve insanlara belirli derslere katılma imkânı sunuyor ancak bu tarz üyelik sistemi, daha esnek bir üyelik sistemine doğru kaymaya başladı. Böylece insanlar, yogadan HIIT antrenmanlarına kadar birçok değişik aktiviteye katılabiliyor. Daha önemlisiyse; tek bir üyelikle farklı spor merkezlerine giriş yapılabilmesi. Örnek olarak Move GB adlı fitness üyeliğiyle, Birleşik Krallık'taki spor salonlarının üçte birinde spor yapabilmek mümkün ve Londra'daki üyeler 550 noktadaki seanslara katılabiliyor. Görünen o ki, fitness üyelik sisteminin geleceği çok daha geniş bir alanı kapsayacak.



YORUCU GOLF

Antrenman rutinine eğlence ve farklılık katmak isteyenler yeni bir trendi hayata geçirdi. Bu trendin adı Speedgolf. Bu golf tipinde, her vuruş sonrasında topun yanına koşarak gidiyorsunuz. Sonunda da toplam süreniz, kaç vuruş yaptığınız ve son puanınız belirleniyor. Elbette bütün konularda rakamlar ne kadar azsa, o kadar başarılı kabul ediliyorsunuz. Küçük bir çantada yedi golf sopası taşımanıza izin veriliyor ama elbette daha düşük ağırlık, daha hızlı koşmanız anlamına geliyor. Profesyonel Speedgolfçü George Boxall, yeni başlayanların çok hızlı koşmaya odaklanmaması gerektiğini, vuruşlar arasında beklemelerini ve topun nereye gittiğini iyi takip etmelerini tavsiye ediyor.

Daha önce golf oynamadıysanız üzülmeyin çünkü bu oyunun temeli, aslında eğlenceye dayanıyor. İsterseniz iki kişilik ekipler veya küçük bir grupla oynayabilirsiniz. Dediğimiz gibi asıl amaç, biraz eğlence ve kondisyon. Sadece oyuna başlamadan önce kuralları iyi okumanızı tavsiye ederiz.

SEKTÖRDE EĞİTİME AKILCI ÇÖZÜM:
LIFE FITNESS AKADEMİ



Tarihler 1968 yılını gösterdiğinde, Dr. Keene Dimick ilk elektronik kardiyo cihazı olan LifeCycle egzersiz bisikletini sektöre kazandırdı ve o günden beri Life Fitness, global anlamda sektörde yükselişini sürdürdü. Günümüze kadar da sayısız başarı, ödül ve referansla başarısını pekiştiren Life Fitness markası, 40 yılı aşkın süredir ürettiği kaliteli fitness cihazlarıyla global fitness endüstrisine katkı sağlıyor.

Life Fitness, teknolojik açıdan gelişmiş ve yenilikçi ürünlerine ek olarak uzman kadroları ile herhangi bir tesis ya da spor alanını zamanın ötesine taşımak için gereken stratejiye ve çeşitliliğe sahip olmasıyla ön plana çıkıyor. Bu nedenle bütün Türkiye'de yerel ve zincir otellerin, sağlık kulüplerinin, profesyonel spor kulüplerinin, şirket merkezlerinin, devlet kurumlarının ve yerleşim merkezlerinin tercihi oluyor.

Türkiye'de EKS Dış Ticaret tarafından temsil edilen Life Fitness, sadece proje öncesi ve sonrası danışmanlığa değil, aynı zamanda eğitime de önem veriyor. Life Fitness Türkiye'nin eğitim platformu olan Life Fitness Akademi, eğitmen ve yöneticileri dinleyip ihtiyaçları belirleyerek, sektörün insan gücü için eğitim çözümleri sunuyor. Buna ek olarak Life Fitness Akademi'de eğitim almak, kişiye uluslararası bir akreditasyona sahip olma şansı veriyor. Life Fitness Akademi kendisini; kullanıcıların hem web üzerinden oluşturacakları hesaplarında hem de fiziki olarak birbirleriyle bilgi alışverişinde bulundukları, kendilerini ait hissettikleri bir platform, bir çeşit fitness ekosistemi olarak tanımlıyor. Life Fitness Akademi portalında endüstriye dair güncel bilgiler, üyelerin iş-tesis çalışan arayışı ve etkinlik duyuruları paylaşılıyor. Hatta burada yeni bir eğitim de talep edilebiliyor. Kısacası Life Fitness, sektörü her yönüyle bir bütün olarak ele alan ve sektörün gelişmesi için yapılması gereken ne varsa, buna öncülük eden doğal bir lider.



Daha fazla bilgi için: www.lfaturkiye.com   Lifefitnessturkiye   LifeFitnessTurkiye   LifeFitnessTR



Deniz Saypınar

Milli Sporcu - Personal Trainer Deniz Saypınar'dan spor rutininiz için değerli ipuçları.

Ne zaman yemek yemelisin?

En çok şikayet ettiğimiz problemlerden biri düzenli olarak spor salonuna gidip sonuç alamıyor oluşumuz. Hal böyle olduğunda motivasyon kaybı ve dolayısıyla başarısız sonuçlar kaçınılmaz.

En çok karşılaştığım yanlışlardan biri, zamanlama hataları ve sadece sporun tek başına beklenen sonucu getireceği olgusu. Değerli H&F okuyucusu, çoğunluk gibi "Sadece yürüyüş yapsam yeter" diyorsan, üzgünüm ama çok yanılıyorsun. Öncelikle belirtmeliyim ki iyi görünen ve sağlıklı bir vücuda giden yolda bir numaralı etken, sürekliliği olan, temiz ve düzenli beslenmedir. Bunun yanı sıra egzersiz ve beslenme yol arkadaşıdır diye düşünebilirsiniz. İkisi de birbiri olmadan yetersizdir.Doğru beslenme olmadan sadece egzersiz, egzersiz olmadan sadece diyet yeterli olmayacaktır. Zamanlamayı da unutmayalım elbette.

Ne zaman yemek yemelisin ? Spordan önce mi sonra mı ?
Mutlaka görmüşsündür; hatta yapmış bile olabilirsin. Koşu bandında elinde yanlış seçilmiş protein bar ile yürümek. Egzersiz halinde iken çok az su dışında karbonhidrat türevi herhangi birşey tüketmek yağ yakımını olumsuz etkileyecektir. Fazla yağlardan kurtulmak istiyorsan, insülin hormon değerin düşük olmalıdır. İnsülin, yağ yakımı için en önemli hormondur desek yeridir. Kandaki şeker ve türevleri yüksek olduğunda, yani antrenmandan hemen önce veya antrenman sırasında karbonhidrat veya en kalorilisinden bir bar yiyorsan, kan şekerin yükselecek ve dolayısıyla kandaki insülin seviyen artacaktır. Unutma, insülin varsa yağ yakımı yok. Bu yüzden genelde şeker hastaları ya çok kilo alırlar yada çok çok zayıf olurlar.

Yemek zamanını antrenmandan 2 saat öncesine göre ayarlamalısın. Antrenmandan 2 saat önce yemeğini yersen hem kan şekerin dengede olacak hem de antrenman öncesi tükettiğin karbonhidratlar kullanıma hazır olacaktır. Bu da antrenman performansını arttırır. Eğer yüksek yoğunluklu bir antrenman yapacaksan yüksek miktarda karbohidrat içeren tahıl veya bakliyat türevleri tercih edebilirsin. Önceliğin yağ yakmak ise glisemik indeksi düşük, karbonhidrat miktarı az olan tahıl veya bakliyat türevlerini tercih edebilirsin. Sebze ile protein içeren gıdalar da seçenekler arasında.

İlk enerji kaynağı olarak karbonhidratları kullanan vücudumuzun enerji kaynağı olarak yağları kullanması için bir emir alması gerekir diyebiliriz. Şöyle ki; "Evet artık kanda şeker bitti, depoları kullanabiliriz." Bu sözü edilen depolar sizin şikayet ettiğiniz fazla yağlar, dolaylı olarak selülitler diyebiliriz. Antrenmandan 2 saat önce yemek yediğiniz için bu komut epey erkenden verilecek ve yağ yakımı başlayacaktır. Bu düzeni oturttuğunuzda kilo vermek için en büyük adımlardan birini atmış olursunuz.

Toparlarsak, düzenli ve temiz beslenme ile birlikte tüm bunları yaparken zamanlama da bir okadar önemlidir. Vücudumuz inanılmaz bir sistemdir ve sistemler düzenli olmayı sever. Bir sonraki sayıda görüşmek üzere.

AĞIRLIĞIN *ÖNEMİ*

Daha fit bir vücuda ve harika kalçalara mı sahip olmak istiyorsunuz? O halde ağırlıkların yanına gitme zamanı gelmiş demektir.

Hepimiz şöyle bir an yaşamışızdır; birisi ağırlıkları yerine koyar ve sonrasında Arnold Schwarzenegger gibi aynada poz verir. Ancak şunu anlamalısınız; araştırmalar, yüksek ağırlıklar kaldırmanın dahi kadınları vücut geliştiricilere dönüştürmediğini söylüyor. Aksine, uzmanlar daha fazla ağırlık kaldırmanın daha fazla kilo vermede yardımcı olduğunu söylüyor. Buna inanmıyor musunuz? Medicine & Science in Sports & Exercise dergisinin araştırmasına göre, daha yüksek ağırlıkları daha az tekrar kaldıran kadınların (tek tekrar maksimumun yüzde 86'sı ağırlığı sekiz kez) antrenman sonrasında, daha düşük ağırlıkları daha fazla tekrar kaldıran (tek tekrar maksimumun yüzde 46'sı ağırlığını 16 kez) kadınlara oranla daha fazla kalori harcadığını ortaya koyuyor.

The Foundry antrenörü Laura Hoggins "Yüksek ağırlıkların devasa kaslar kazandıracağı konusundaki inanışı yıkma konusunda ümitsizim" diyor. "Daha verimli ve zorlu seanslar için elbette doğru teknik kullanılmalı ancak bunu akıllıca bir beslenmeyle ve kondisyon antrenmanlarıyla birleştirince, yüksek ağırlıklar kaldırmak kilo vermede en iyi yardımcı."

Bütün mesele antrenmanın yoğunluğu ve vücudunuzdaki kasları ne kadar yük altında bıraktığınızla ilgili. "Yüksek ağırlıklar anabolik büyüme hormonunu tetikler ki bu da bağışıklık sistemini güçlendirir, yağ metabolizmasını hızlandırır, kaslarda, tendonlarda ve bağ dokularda büyüme sağlar" diyor Hoggins. "Doğru beslenmeyle birleştirildiğinde güç antrenmanıyla vücudunuzu haftalar içinde değiştirebilirsiniz."

Daha ince bir bel, define bir görünüm, daha yüksek kemik yoğunluğu ve güçlü bir vücut için, ağırlık antrenmanına yönelebilirsiniz. Hangi egzersizlerden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Hoggins'e en iyi ağırlık antrenmanı egzersizlerini sorduk. Şimdi ağırlıkların yanına uğrama zamanı.



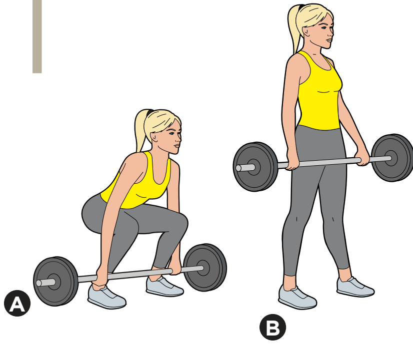
UZMANIMIZLA TANIŞIN

Laura Hoggins, Londra'daki The Foundry spor salonunun antrenörü. Dünyadaki en iyi spor salonlarından biri olarak gösterilen The Foundry, herkese bir takım ortamı içinde elit atletler gibi antrenman yapabilme imkânı tanıyor.



EN İYİ 9 AĞIRLIK EGZERSİZİ

1

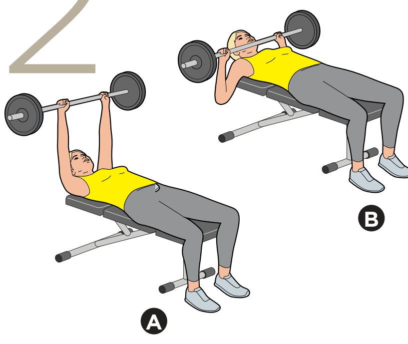


1 DEADLIFT

4 SET, 12-15 TEKRAR

Ayaklarınız barın altında ayakta durun. Eğilim barı kavrayın. Diz kapaklarınızın altı bara dokununcaya kadar dizlerinizi bükerek alçalın. Göğsünüzü dik tutun, omurganız doğal pozisyonunda olsun ve karşıya bakın (A). Sırtınızı sıkın. Kollarınız düz şekilde yavaşça barla birlikte yükselin. Derin bir nefes alın ve kalçanızdan omuzlarınıza kadar bir bütün olarak yükselin. Topuklarınızdan güç alın, kalçanızı sıkın ve bacaklarınız tamamen düz oluncaya kadar ayağa kalkın (B).

2

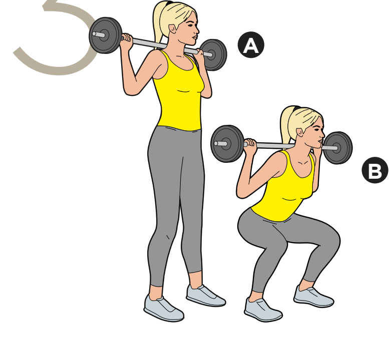


BENCH PRESS

4 SET, 12-15 TEKRAR

Düz sehpaya sırt üstü uzanın. Bar, gözlerinizin hizasında olsun. Barı kavrayın ve göğsünüzün üzerinde tutun (A). Bu başlangıç pozisyonundan itibaren derin bir nefes alın barı, dirseklerinizi bükerek aşağıya indirin (B). Bar, göğsünüze değinceye kadar alçaltın. Küçük bir aradan sonra barı, nefes vererek başlangıç pozisyona itin.

3

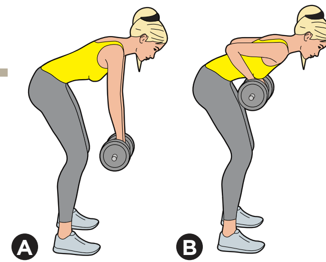


BACK SQUAT

4 SET, 12-15 TEKRAR

Barı, omuzlarınızın üzerine sağlam bir şekilde kavrayarak alın (A). Derin bir nefes alın ve alçalırken kalçanızı geriye doğru çıkartın. Squat pozisyonuna inerken göğsünüzü dik, sırtınızı düz tutun. Gözleriniz, omurganızın doğal duruşunda bir noktaya odaklanmalı. Hareketin en alt noktasında (B), nefes vererek topuklarınızdan güç alın ve yeniden ayağa kalkın.

4

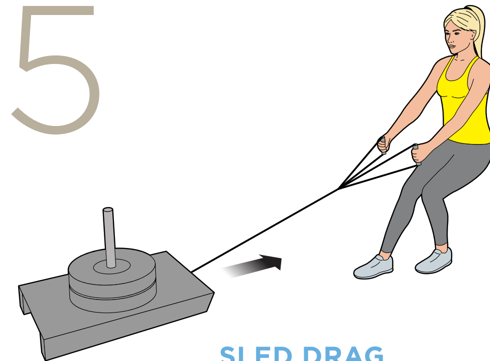


BARBELL ROW

4 SET, 12-15 TEKRAR

Üst vücudunuz yere paralel oluncaya kadar eğilin ve barı kavrayın. Dizlerinizi hafifçe bükün (A). Derin bir nefes alın ve barı göğsünüze doğru çekin (B). Ağırlığı geri indirmeden önce dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun.

5

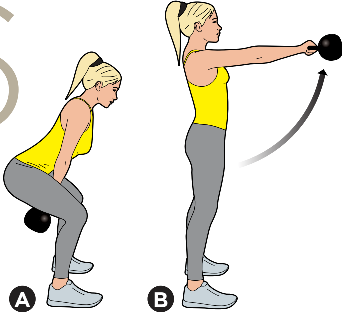


SLED DRAG

4 SET, 30 SANİYE

Tutamaçlardan kavrayın, omuzlarınız geride ve kollarınız düz durun. Biraz geriye doğru yaslanın. Küçük adımlarla ağırlığı 30 saniye boyunca geriye doğru sürükleyin.

6



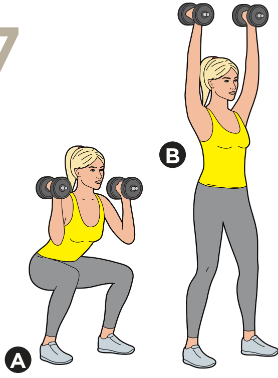
KETTLEBELL SWINGS

4 SET: 10 TEKRAR

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, bir kettlebell'i bacaklarınızın arasında iki elle kavrayın. Hareketi başlatmak için, sırtınızı düz tutarak kalçanızı geriye çekin (A). Ardından kettlebell'i kalçanızla ileriye itin. Vücudunuz tam düz pozisyondayken kalçanızı sıkın ve ileriye itin (B).



7

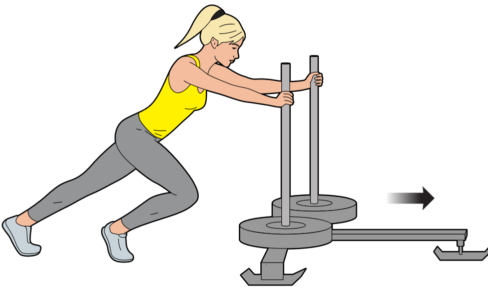


DUMBBELL THRUSTER

4 SET: 10 TEKRAR

Her elinizde birer ağırlıkla, dizlerinizi bükerek kalçanız geride squat pozisyonuna alçalın (A). Nefes verirken topuklarınızdan güç alın ve kalçanızı kullanarak ağırlıkları başınızın üzerine kaldırın (B). Hareketi ters sırayla tekrarlayın.

8

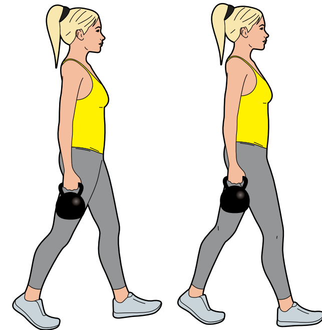


PROWLER PUSH

4 SET, 30 SANİYE

Kızağı kavrayın ve kollarınız düz şekilde durun. Başınızı aşağıda tutun, harekete başlamak için dizlerinizden güç alın ve ağırlığı düz bir çizgide itin. Ağırlığı 30 saniye boyunca itmeye devam edin ve sonrasında geriye dönün.

9



FARMER'S CARRY

4 SET, 30 SANİYE

Her iki elinize birer kettlebell alın ve onları vücudunuzun iki yanında tutun. Ayakta düz durun, omuzlarınızı geriye çekerek yürümeye başlayın. Sonunda durun, dizlerinizi bükün, ağırlıkları yere koyun, geri dönün ve yeniden ağırlıkları alıp yürümeye başlayın.

Aspire'dan kalori yaktıran lezzet

Elma & acai üzümü

Aktif bir yaşam sürüyor, beslenmenize dikkat ediyor veya aldığınız o fazladan kilolardan kurtulmak istiyor olabilirsiniz. Aspire bu noktada en sağlıklı yardımcılardan biri olarak karşınıza çıkıyor. 1 kutusu ile 3 saat içinde 200 kalori yaktırma özelliğine sahip olan Aspire, içeriğinde bulunan Guarana özür, yeşil çay özütü ve L-carnitine sayesinde metabolizmayı uyarıyor ve kalp ritmini arttırmadan kalori yakımını destekliyor.



Aspire'ın içeriğinde bulunan elma ve antioksidan deposu Acai üzümü sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcı oluyor. Peki Aspira ne kadar içilebilir? Aspire'ı günde 4 adede kadar içmekte herhangi bir sakınca yok. Üstelik böylece gün içinde kalori yakım oranı yükseltilebiliyor.

Aspire, Tarım Bakanlığı izinlerine sahip ve yapılan kapsamlı analizler sonucu içeriğinde insan sağlığına zarar verebilecek hiçbir maddeye ve yan etkiye rastlanmamış.

Kalori yaktıran bu sağlıklı içecek, Türkiye'de 4.20 TL'lik fiyat ile satılıyor. Aspire'ın tekli ürünlerine Gratis Kişisel Bakım Marketleri, CarrefourSA Mağazaları, Hepsiburada.com, goprotein.com.tr, sekersizim.com.tr ve gymholix.com'da ulaşmak mümkün. İsterseniz www.aspire.com.tr adresi üzerinden de 6'lı veya 24'lü paketler halinde satın alabilirsiniz.

Son bir bilgi olarak; Beverage Innovation Awards 2012'de, Aspire'ın fonksiyonel içecek ödülü almaya hak kazandığını belirtelim. Aspire'ı seyahatte, öğle yemeğiyle birlikte, spordan sonra ya da günün dilediğiniz saatinde içebilirsiniz. Aspire, Türkiye dışında İngiltere, ABD, Slovakya, Polonya, Rusya, Hollanda, Almanya ve Avustralya'da satılıyor.

ÜNLÜ İSİMLERİN ANTRENMAN SIRLARI

Dünyanın önde gelen bireysel antrenörleri sadece en önemli danışanlarıyla paylaştıkları sırlarını açıklıyor.

YAZI: Sarah Ivory

Millie Mackintosh'un, Ellie Goulding'in ve Jennifer Lawrence'ın nasıl bu kadar iyi göründüklerini hiç merak ettiniz mi? Çünkü onlar profesyonellere danışıyorlar. En fit ünlülerin güçlü ve kararlı oldukları konusunda şüphe yok ama onlar her zaman yalnız çalışmıyorlar ve ünlü bir bireysel antrenörlere danışıyorlar. Bunun da haklı bir nedeni var; Los Angeles'taki Kaliforniya Üniversitesi'ndeki araştırmalar, bireysel antrenörle çalışanların daha yüksek VO2 maks seviyelerine, yağsız kas kütlelerine, kas gücüne ve dayanıklılığa sahip olduğunu ortaya koyuyor. Bir bireysel antrenörle çalışacak imkânınız yok mu? Yardımcı olabilmek için en ünlü antrenörlere sırlarını sorduk. Bu sayfaları saklayın.





MODELLERİN EĞİTMENİ
OLIVIA COONEY

Pop Up Fitness antrenmanlarının arkasındaki isim, yorucu seanslar arasında rahatlayabileceğiniz fitness inzivalarıyla tanınıyor. Cooney yıllardır aralarında Millie Mackintosh gibi Storm modellerinin de bulunduğu isimlere danışmanlık yapıyor.

1 DENEME YANILMA YÖNTEMİ

"Gizli silahım, danışanlarıma sevdikleri şeyi yapmalarına izin vermem. Vücutları için en iyi antrenmanı bulmak adına çok konuşuruz ve onların ilgisini çeken antrenmanlara yöneliriz. Bunlar bokstan barre antrenmanlarına kadar değişebilir. Yakınınızdaki fitness salonuna gidin. Yapmaktan zevk aldığınız ve yapmayı sürdürebildiğiniz antrenmana odaklanın."

2 DİYETİ BIRAKIN

"Birinci kuralım, herhangi bir besin grubundan vazgeçmemektir. Sloganım 'İyi çalış, iyi ödüllendir.' Karbonhidrata da ihtiyacınız vardır ama doğru oranda doğru olanları tercih etmelisiniz. Antrenman yapıyorsanız, yakıta ihtiyacınız vardır. Genelde sağlıklı bir yaşantınız da varsa, hafta sonu kaçamakları zararlı değildir."



3 PLANLAMAYIN

"Seansları çok uzun zaman önceden planlamamaya çalışırım. Bunu yapabilmeye başlamak yıllarımı aldı ama şimdi danışanlarımla çalışırken bu konuda kendime daha fazla güveniyorum. Onların o anda ruh hallerine ve tercih ettikleri antrenmana göre çalışmak daha iyi sonuçlar veriyor. Yorgun hisseden birine 50 burpees yaptırmak mantıksız. O noktada düşük yoğunluklu egzersizler daha yararlı olur.

4 YAŞAM BOYU FİT

"Spot ışıkları altındaki kişiler, beklentileri karşılama baskısı altındadır ve kötü bir görünümle yakalanmak istemezler. Bu nedenle fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığa odaklanırız. Sağlıklı ve mutlu olma dengesini kurmalarını isterim. Böylece güçlü ve enerjik hissedebilir, hayatın getirdiklerine hazır olabilirler. İyi bir fizikle birlikte bunlara da odaklanıyoruz."

5 YEMEK YAPMAYI ÖĞRENMEK

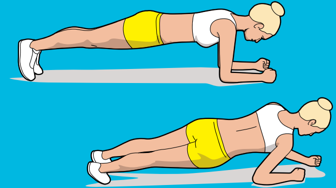
"Yemek yapmayı öğrenmek, yapılabilecek en iyi şey olabilir. Taze ve kaliteli malzemeler almak için zaman ayırmalı. Birçok sağlıklı tarif son derece basittir ama önemli nokta malzemeleri bulmaktır. Vücudunuzu bir Ferrari gibi düşünün. Ona ucuz yakıt almak istemezsiniz."

MILLIE GİBİ KARIN KASLARI

Millie Mackintosh gibi bir karnınız olmasını istemez misiniz? Cooney'nin plank türevlerine göz atın.

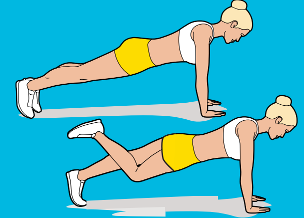
HIP DROPS

Plank pozisyonu alın. Kalçanızın sağını vücudunuzu çevirip yere dokundurun. Sonra sol tarafınızı yere dokundurun. Sürekli tekrarlayın.



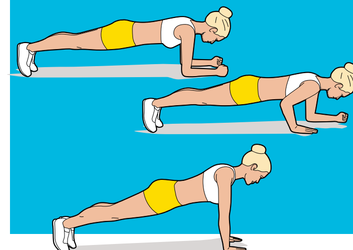
PLANK KICKS

Şınav pozisyonuyla başlayın. Sağ bacağınızı, kalçanız iyice kasılıncaya kadar kaldırın. Bacağınızı indirin ve sol bacağınızla tekrarlayın.



UP-DOWN PLANK

Dirseklerinizin üzerinde plank pozisyonuyla başlayın. Önce sol sonra sağ elinizin üzerine yükselip şınav pozisyonu alın. Ters sırayla yeniden dirseklerinizin üzerine inin. Sürekli tekrarlayın.







Londra'daki TwentyTwo'nun kurucusu olan Dalton Wong, Hollywood'un en iyileriyle çalışan bir bireysel antrenör. 20 yıldan fazla deneyimi var ve Jennifer Lawrence, Kit Harrington, Amanda Seyfried, Diana Agron, Zoe Kravitz ve Alice Eve gibi isimlerle çalışıyor.

HOLLYWOOD'UN YARDIMCISI DALTON WONG

1 VÜCUDUNUZU DENGELEYİN

"Fitness'ta sadece tek bir alana odaklanmayın; her şeyin dengeli olması gerekli. Bence bir şeyleri karıştırmak yararlı. Bu sayede güç, kuvvet ve dayanıklılık kazanabilirsiniz. Güç antrenmanı olarak haftada bir gün Brezilya jiu jitsu yapıyorum. Diğer günlerde mobilite ve esneklik çalışıyorum. Ağırlık antrenmanı, kardiyo ve yoga da tercih ediyorum."

2 ZAYIF NOKTALAR ÜZERİNE YOĞUNLAŞIN

"Güçlü yanlarınıza değil, zayıf yanlarınıza odaklanın. Örnek olarak; yogada çok iyi olabilirsiniz. O halde squat veya barfikse yönelmelisiniz. Çoğu insan zaten başarılı olduğu şeylere odaklanıyor. Zayıf noktalara odaklanmak, vücudunuzu zorlayacaktır."

3 SADECE ANTRENMAN YAPMAYIN

"Fit bir vücuda sahip olmak, yalnızca antrenmana değil yaşam tarzı ve beslenme planına da bağlıdır. Ayrıca stresle nasıl başa çıktığınız da önemlidir. Stresle başa çıkmak için kişinin kendini geliştirmesi gereklidir."

4 ÖZGÜVEN MOTİVASYONU

"Ünlüler çoğu zaman belirli bir iş için belirli şekilde görünebilmek adına antrenman yapar. Bir aksiyon filminde rolleri olabilir ve bu nedenle fit görünmek zorunda kalabilirler. Genelde de ekranda göründükleri şekillerine güvenmek isterler. Antrenman yapmak, duygusal olarak harika bir motivasyon kaynağıdır."



Wong, aralarında Jennifer Lawrance'ın da olduğu isimlerle çalışıyor.

5 YAŞAM BOYU FİT

"Antrenman planınıza güç egzersizlerini ekleyin. Direnç antrenmanları da dengesizlikleri çözmenizi sağlar ve eklemlerinizi hem güçlü hem de stabil kılar. Esneklik de yıllar içinde duruşunuzun düzgün kalmasını sağlar."

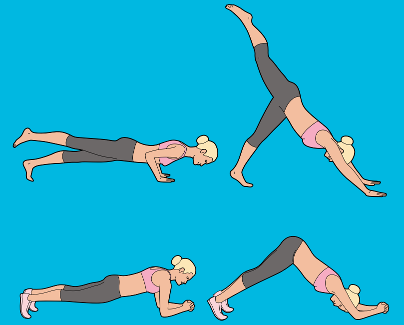


BİR STAR GİBİ ÇALIŞIN

Wong, aşağıdaki egzersizleri plana dahil etmekten vazgeçmiyor.

THE VERSACLIMBER
Bu ekipman, tırmanma hareketini taklit eder. Bolca kalori yakarsınız ve kardiyovasküler sağlığınızı iyileştirirsiniz.

YOGA SEKANSLARI
Yoga, vücudun dengesini kazanmasını sağlar. Wong, aşağıda, aşağı bakan köpek (vücudun ters V şekli) pozundaki sekansı tavsiye ediyor.



TEK BACAK EGZERSİZLERİ
Dengeyi, koordinasyonu ve yanal gücü test eden tek bacak egzersizleri, vücuttaki dengesizlikleri ortadan kaldırır.







KONDİSYON KOÇU SAMANTHA CLAYTON

Eski olimpik kışucu ve Herbalife Nutrition'ın fitness direktörü Samantha Clayton, aynı zamanda ABD'li basketbolcu Royce Clayton'ın eşi. Samantha nasıl iyi bir fiziğe sahip olunacağını iyi biliyor. Bu nedenle dünyanın en iyi atletleriyle çalışıyor. Öyle ki futbolcu Ronaldo'yu bile çalıştırıyor.

1 ZAYIFLAMA FİKRİNİ UNUTUN

"Fit kalmanın temelinde eğlenmek, istikrarlı olmak ve yaptığınız aktiviteyi günlük hayatın bir parçası olarak kabul etmek vardır. Sadece kilo vermek için veya yaz mevsimi için antrenman yapmayın. İyi hissettiğiniz ve daha fazlasını yapmak istediğiniz sporları tercih edin. Ben 'İyi hissettiren aktiviteyi yapma' felsefesini benimsiyorum."

2 TEMELLERİ ÖĞRENİN

"Her danışanıma yaklaşımım, tutkulu oldukları şeye odaklanma şeklindedir. Ne kadar zaman ayırabiliyorlarsa ona göre bir plan çıkarırım. Her zaman önce vücut ağırlığının kullanıldığı egzersizleri tercih ederim ve sonrasında doğru zamanda ağırlıklar eklerim. Yoğunluğu kademeli, dinamik ve zorlayıcı şekilde arttırırım."

3 BİR AMACINIZ OLMALI

"Amacınızı belirleyin ve adım adım amacınıza yaklaşın. Her amaç, bir yol haritası gerektirir. Örnek olarak daha hızlı koşmak istiyorsanız, tekniğinizi iyileştirmeniz gereklidir. Tekrar ve kademeli bir planla, bence insanlar her şeyi başarabilir."

4 HEPSİNİ YAPIN

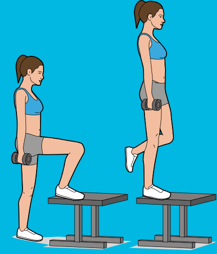
"İnsanların çok net amaçları (karın kasları veya daha büyük kalça gibi) olabiliyor ama ben dengeli antrenman yaptıran bir antrenörüm. Vücut, bir bütün olarak ele alınmalı. Belirli bölgeler, diğerlerin ayrı şekilde çalıştırılmamalı. Bütün vücudunuzu çalıştırın."

5 EĞLENCE İÇİN ZIPLAYIN

"İp atlamaya bayılırım çünkü kardiyovasküler sağlık için harikadır. Yüksek darbelidir ve bu sayede kemikle kas sağlığı korunur. Diğer yandan koordinasyon gerektirir ki bu da beyni çalıştırır. Her şeyin ötesinde ip atlamak son derece eğlencelidir.

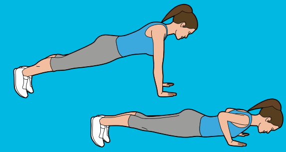
ATLETİK YETİLERİNİZİ ARTTIRIN

Clayton'ın en iyi ve en zorlayıcı egzersizleri.



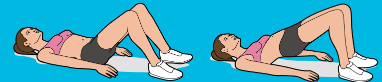
BOX STEP-UP

Bir ayağınızı bloğun üzerine koyun. Diziniz 90 derece bükülü olmalı. Sırtınızı ve yerdeki bacağınızı düz tutarak bloğa çıkın. Sonrasında tek ayağınızla geri inin. Diğer bacağınızla çıkın.



ŞINAV

Şınav pozisyonu alın, ayaklarınız bitişik, vücudunuz yere paralel olsun. Alçalın ve göğsünüz yere olabildiğince yaklaştıktan sonra yükselin.



GLUTE BRIDGE

Sırtüstü yere uzanın, dizlerinizi bükün, tabanlarınızı yere basın. Kalçanızı, topuklarınızdan destek alarak kaldırın. 10 saniye bekleyin ve kalçanızı indirin. Hareketi tekrarlayın. Zorlaştırmak için tek bacağınız havada yapmayı deneyin.



YILDIZLARIN EĞİTMENİ NIKO ALGIERI

Equilibrium salonlarının arkasındaki isim olan Niko Algieri, İngiltere'nin önde gelen antrenörlerinden. Niko avukatlarla, anne olan modellerle ve Ellie Goulding gibi fit ünlülerle çalışıyor. Ona kulak verin.

1 DİNAMİK AKTİVİTELER YAPIN

"Fonksiyonel fitness planlarıyla yaşıyorum. Bunlar arasında TRX gibi sistemler yer alıyor. Bence hiçbir sistem, bu ekipmanın yerini tutamaz. Güç, dayanıklılık, kas yoğunluğu arttırma ve esneklik hareketlerinin hepsi yapılabiliyor."

2 DAHA ESNEK OLUN

"Mobilite ve esneklik, her hareketin temelini oluşturur. Eklemleriniz ve kaslarınız tam kapasiteyle hareket edemiyorsa, siz de tam kapasitenize ulaşamazsınız. Bu alanlarda kendinizi geliştirmeye odaklanın."



Algieri, Elli Goulding'i çalıştırıyor.

3 EGZERSİZLERİ HEYECANLI HALE GETİRİN

"Ünlülerin en iyi bireysel antrenörlere ulaşma imkânları vardır. Bu nedenle biz de egzersizleri her zaman ilginç hale getiririz. Ünlü danışanlarımız her defasında vücutlarıyla ilgili bir şey öğrenir. Bu, daha fazla ağırlık kaldırmak, daha hızlı koşmak veya farklı bir forma girmek olabilir. Her zaman en son yaptıklarından daha ileriye giderler ve herkesten daha fazla zorlarlar. TRX, boks ve postürle mobilite antrenmanlarına odaklanırım."

4 ODAĞINIZI KAYBETMEYİN

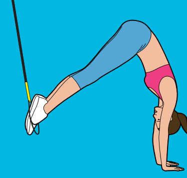
"İyi fiziğinizi korumanın sırrı, aslında bir sır olmamasıdır. Akıllı, istikrarlı ve iyi beslenerek çalışmalısınız. Herkesin ağırlık kaldırması gerekir. Yüksek ağırlıklar olmasına gerek yok ama güç antrenmanları iyi görünen kaslar için gereklidir."

5 DAHA FAZLA KAS HAREKETİ

"Equilibrium'da E5, yani fitness'ın 5 elementi felsefesiyle hareket ederiz. Bunlar; zihin, güç, hız, dayanıklılık ve esnekliktir. Sadece tişörtlerle iyi görünmeye odaklanmayın. Her element üzerine çalışın ve kendi vücudunuzun en atletik hale gelmesine izin verin."

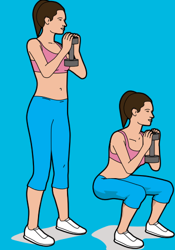
ELLIE GİBİ ÇALIŞIN

Algieri bu ekipmanlı egzersizleri ünlü danışanlarına yaptırıyor.



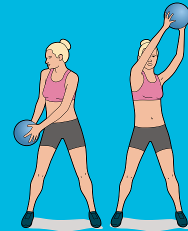
TRX PUSH-UP PIKE

Her iki ayağınızı kayışlardan geçirin ve şınav pozisyonu alın. Elleriniz, omuzlarınızın hemen altında olsun. Direseklerinizi bükerek vücudunuzu yere yakınlaştırın. Kalçanızı yukarı kaldırırken ellerinizle de vücudunuzu yukarı itin. Vücudunuz ters V şeklini almalı.



GOBLET SQUAT

Bacaklarınız omuz genişliğinde açık, bir ağırlığı ellerinizle göğsünüzün üzerinde tutun. Dizlerinizi bükün ve kalçanızdan güç alarak alçalın. Ayağa kalkın ve hareketi tekrarlayın.



WOODCHOP

Bacaklarınız omuz genişliğinde açık, bir sağlık topunu bacağınızın yan tarafında tutun. Ardından kollarınız düz şekilde topu yukarı-çapraz şekilde kaldırın. Başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın. Sonra diğer tarafa geçin.

Obezite ameliyatı sonrasında beslenme



Obezite ameliyatından sonra fazla kilolara dair her şeyin çözüme kavuştuğunu düşünebilirsiniz ama aslında her şey ameliyattan sonra başlıyor. BariatrikLab Obezite ve Metabolik Cerrahi Merkezi beslenme uzmanları **Uzm. Dyt. Nazlı Acar** ve **Dyt. Nida Yıldız**, ameliyat sonrasında dikkat edilmesi gereken beslenme kurallarını anlatıyor.

Ayrıntılı bilgi için:
www.bariatriklab.com



Obezite tüm dünyada her geçen gün artmakta ve bu durum tedavide en etkili yöntemlerden biri olan obezite ameliyatlarının önemini de gündeme getirmekte. Obezite ameliyatı; diyet, egzersiz gibi kilo verme stratejilerinden yanıt alamamış kişilere son aşamada uygulanıyor. Obezite ameliyatlarının obezitenin tedavisinde en etkili yöntem olduğu dünyaca kabul ediliyor fakat kilo kaybı için hiçbir uygulama, sihirli değnek değildir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak ve bu alışkanlıkları yaşam tarzı haline getirebilmek için obezite ameliyatlarının yalnızca çok iyi bir araç olduğu unutulmamalı.

Obezite ameliyatı öncesi ve sonrası hastaların beslenme takibi, bu konu ile ilgili özel eğitim sürecinden geçen “Bariatrik Beslenme Uzmanları” tarafından yapılması son derece önemli. Bu noktada ameliyat sonrası bariatrik beslenme takibinde olmak, kilo kaybını arttırmakta ve kaybedilen kilonun korunmasında son derece etkili.

Bariatrik beslenme uzmanıyla yapılan beslenme terapilerinde, önceki kilo kaybı denemelerindeki başarısızlık nedenleri sorgulanır. Ameliyat sonrasında aynı hatalarının yapılmaması ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilebilmesi için düzenli aralıklarda “bariatrik beslenme eğitimleri” uygulanır.

Ameliyat sonrası azalmış mide hacmine bağlı besin tercihi ve besinlerin tolerasyonu çok önemlidir. Bu nedenle bariatrik beslenme uzmanları danışmalığında uygun zamanda uygun gıdaya doğru miktarda başlanmalıdır. Yiyeceklerin miktar kontrolü düzenli aralıklarla beslenme uzmanları tarafından yapılmalıdır.

Ameliyat olmuş kişiler için en önemli konuysa, beslenme programının uygulanabilir ve sürdürülebilir olmasıdır.

Ameliyat Sonrası Başarılı Kilo Kaybı İçin 5 Altın Kural

1. Günlük beslenme programında en az 60 gr proteine yer verilmesi.
2. Günde en az 6-8 bardak su tüketilmesi.
3. Hekimin önerdiği vitamin ve minerallerin düzenli olarak kullanılması.
4. Düzenli egzersiz yapılması.
5. “Balayı Dönemi” olarak adlandırılan ilk 12 ayda düzenli aralıklarla bariatrik beslenme takibinde olunması, kilo kaybının devam etmesi ve ağırlığın korunması için son derece önemlidir.

İsrail Meccabi Sağlık Hizmetleri’nde yapılan bir araştırmada, obezite cerrahisi sonrası beslenme takibi alan ve beslenme takibi almayan kişilerin kilo kaybı başarısı karşılaştırılmış. Araştırma sonucunda beslenme takibi alan hastaların Beden Kitle İndeksinde (BKİ) ek olarak yüzde 5 oranından daha fazla azalma olduğu saptanmış. Ameliyat sonrası kilo verme yüzdelerine bakıldığında bu yüzde 5’lik ek azalma çok küçük bir oran gibi görülse de diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi metabolik hastalıkların risk faktörlerinin azaltılması için önemli bir orandır. Araştırmada, ameliyat sonrası hastanın beslenme takibi için bariatrik beslenme uzmanıyla sık ve düzenli olarak yapılan beslenme terapilerinin kilo kaybını ve korunumunu destekleyeceği vurgulanmıştır. Aksine, ameliyat sonrası beslenme takibine katılmayan hastaların ameliyat sonrası beslenmeye bağlı komplikasyon yaşama riskini de arttırabileceği bildirilmiş.

"TightClub, hayata sıkı tutunan kadınların hikayesi"

TightClub kurucuları Ezgi Günaydın ve Özgül Dalkılıç, şirketin dünü, bugünü ve geleceği hakkında bilgi veriyor.

TightClub'ın kuruluş hikâyesini anlatır mısınız?
TightClub, hayata sıkı tutunan kadınların hikâyesi. Birlikte bir Londra seyahatinde fikir olarak ortaya çıktı. İnsanların hayallerine yöneldiğini ve gerçekleştirmek için de motivasyona ihtiyaç duyduklarını gözlemledik. Fikir de bu gözlem üzerinden yola çıktı diyebiliriz. Londra'da bulunduğumuz sürece performanslarının hakkını verenlere ürün ve ait olabilecekleri bir komünite sunma hayalimizi geliştirdik. Bu hayalimizin TightClub'ı yalnızca ürün sunan bir marka degil, aktif olma hareketi olarak konumladık. Herkese **#betight** yani **#sıkı dur** ve "en iyi performansını göster" diyoruz. Gittikçe çoğalmak ve tüm dünyaya sesimizi duyurmak istiyoruz.

TightClub şu anda kaç ülkede müşterilerle buluşuyor?
TightClub kreasyon lansmanımızı Subat 2017'de Londra'da acentelere sunulması ve ardından geçer not almasıyla Birleşik Krallık'ta yolculuğuna basladı diyebiliriz. şu an Birleşik Krallık, İtalya ve Almanya'da ürünlerimiz yer alıyor. Bunun yanı sıra online alışveriş sitemizden Avrupa'da bir çok kadına ulaşıyor.

TightClub'ın ürünlerinde öne çıkan fonksiyonellik ve tasarım özelliklerinden bahseder misiniz?
TightClub inovatif üretim anlayışıyla geliştirildi ve performansını arttırmak isteyenler için tasarlandı. En önemli özelliği ürünlerin çoğu yerinde dikiş yerine yapıştırma tekniği kullanılması. Spor yaparken giydiğimiz kıyafetlerde olmasını istediklerimizle, üretim anlamında yapabileceklerimizin sınırlarını zorlayarak ürünlerimizin materyallerini seçtik ve tasarımları hazırladık. Spor yapan insanların tercih ettikleri özellikleri göz önünde bulundurduk. Bireysel antrenörlerimiz eşliğinde ürünlerimizi test ettik. Kuru ve rahat hissetme, vücudu sarma ve toparlama gibi özelliklerle en ağır antrenmanlarda bile spor tutkunlarına kendilerini daha iyi hissetmelerini ve performansını arttırmayı hedefledik.

TightClub şu anda yalnızca internetten satın alınabiliyor. Gelecekte mağazada satış planlarınız var mı?
Su an internet üzerinden satışımız mevcut. Bunun yanı sıra vizyonumuza uyacak bir kaç satış noktasıyla gorüşme halindeyiz. Çok yakında TightClub bazı satış noktalarında yer alıyor olacak. Şu an için TightClub mağaza açma fikrimiz yok ama başta Londra olmak üzere, 2018 yılı planlarımızda pop up store ve 2020 yılına kadar da kulübümüze ait spor salonu açma fikirlerimiz mevcut.

TightClub'ın müşteri kitlesini tanımlar mısınız?
TightClub kitlemizi en başından beri şöyle tanımladık; hayatın iniş çıkışlarla dolu olduğunu bilen, bu yolda yılmadan mücadele eden ister haftada 7 gün spor yapan biri, isterse çok çalıştığı için aktif olmaya fırsat bulamayan biri ya da 2 çocuk annesi bir kadın, hayata karsı türlü türlü hedefleri olan ve bunun için çok çalışması gerektigini bilen kişiler. Kısacası pes etmeyen, amacı icin hareket eden, aktif olan kişiler. Bu insanların arada motivasyonları düşse de bir başkası onun elinden tutup kaldırabilir. İşte TightClub tam da burada devreye giriyor. İnsanları bir arada tutan, hayalleri için motive eden ve performanslarını en iyi şekilde gerçekleştirmeleri için çabalayan bir marka.

Şirketin gelecek yıllardaki büyüme hedeflerinden bahseder misiniz?
Kısa ve orta vadeli hedefimiz Avrupa'da marka bilinirliliğimizi arttırmak. Şu an Birleşik Krallık'ta devam eden PR çalışmalarımızı tüm Avrupa'ya yaymak istiyoruz. Diger taraftan şu an için yalnızca kadın ürünleri üretiyoruz ama erkek, hatta spor kozmetiği için de çalışmalarımızı başlattık. Bir taraftan da yola çıkarken ki hayalimiz olan komünite fikrimizi de artan bilinirliliğimizle beraber daha somut hale getirme hedeflerimiz var.



YAĞ YAKICI

Havalar değişmeye başlarken, bu nabzınızı yükseltecek antrenmanla alacağınız birkaç kilonun önüne geçebilirsiniz.

Her egzersizi sırasıyla, her yöne 10 tekrar yapın ve sonraki egzersize geçin. Bütün döngüyü üç kez tekrarlayın.



LUNGE AND TWIST

Tekrar: Her yöne 10 tekrar
Çalışan bölgeler: Baldır, kalça, hamstring, quad ve core

- Ayakta durun ve ardından sol bacağınızla geriye doğru bir adım atın. Kalçanızı sıkın. Sağ diziniz, sağ bileğinizle aynı hizada olsun ve ağırlığınızı sağ bacağınıza verin (A).
- Ardından sağ bacağınızın üzerinde ayağa kalkıp sol bacağınızla ileri doğru bir tekme atın. Tekme atarken bacağınızı esnetin. Bu sırada kollarınızı da yere paralel olarak uzatın (sağ kol öne, sol kol arkaya B). Üst vücudunuz sola doğru bükün.
- Lunge pozisyonuna geri dönün ve hareketi 10 kez tekrarladıktan sonra diğer bacağa geçin.

A



PIKE PRESS-UP

Tekrar: Her yöne 10 tekrar
Çalışan bölgeler: Omuz, sırt ve karın

- Şınav pozisyonuyla başlayın. Elleriniz omuzlarınızın altında olmalı. Kalçanız ve omuzlarınızı da düz bir çizgide tutun (A).
- Karın kaslarınızı sıkın ve sağ bacağınızı bükerek dizinizi göğsünüze doğru çekin (B). Ardından yine sağ bacağınızı uzatarak tavana doğru kaldırın (C).
- Bacağınızı bir kez daha göğsünüze doğru çektikten sonra şınav pozisyonuna dönün. Hareketi tekrarlayın.


A


B


C


A


B

CURTSY LUNGE

Tekrar: Her bacak için 10
Çalışan bölgeler: Baldır, quad, bacak içi, hamstring, kalça, omuz ve core

- Core bölgeniz sıkılı şekilde ayakta durun (A). Ardından dizlerinizi bükerek, squat pozisyonu alın. Kalçanız, omuzlarınızla aynı hizada olmalı ve dizlerinizin ikisi de 90 derecelik açıyla bükülmeli. Alçalırken, kollarınızı yukarı kaldırın.
- Bu pozisyondan sonra dizleriniz hâlâ bükülü ve kollarınız yukarıdayken, sağ bacağınızı sol bacağınızın arkasından geçirerek curtsy lunge pozisyonu alın (B).
- Ayağa kalkın ve hareketi tekrarlayın.

SIDE-GLUTE SQUEEZE

Tekrar: Her yöne 10 tekrar
Çalışan bölgeler: Kalça, bacak iç ve dış kasları, core

- Elleriniz omuzlarınızla, dizleriniz de kalçanızla aynı hizada matın üzerinde durun. Sırtınızı düz ve core bölgenizi sıkı tutun.
- Sol bacağınızı arkaya doğru, yere paralel şekilde uzatın. Ayağınız dışarı doğru gergin olsun (A). Ardından ayağınızı yere indirip ayağınızla yere dokunun (B) ve tekrar yere paralel olacak şekilde yukarı kaldırın.
- Dizinizi bükün ve dizinizle vücudunuzun yan tarafından kolunuza dokunmaya çalışın (C). Bacağınızı yeniden uzatın ve hareketi sırasıyla tekrarlayın.


A


B


C

MOTİVASYON İÇİN ANTRENMANLARINIZDA SEVDİĞİNİZ MÜZİKLERİ DİNLEYİN.

“Sporun ve başarının sadece **kürsü** olmadığını anlatmak istiyorum.”



1900 metre yüz, 90 km pedal çevir ve 21 km koş... Kulağa imkânsız gibi geliyor ama hem matematik öğretmeni hem de triatlet Ironman olan **İpek Onaran**, bunların hepsini tek bir yarışta yapıyor.

Pazar kürsü derecesi yaptın, Pazartesi öğretmenler odasında çay içerken ne konuşuyorsunuz?
Aslında her zamanki şeyler. Müfredat, öğrenciler, varsa hafta sonu maceralarımız. Eğer sezondaysak ve iyi bir kürsü yaptıysam illa ki bir kutlama oluyor ama çok abartılacak bir durum da yok.

Ironman'de 70 yaşını geçmiş atletler var ve yarışmaya devam ediyorlar. Senin sportif kariyer anlamında hedefin nedir?
Şu anda yaş itibariyle performansımı en iyi şekilde koruyabildiğim dönemdeyim. Ortalama 3-5 yılım daha var. Kariyerime bir Yaş Grubu Dünya Şampiyonluğu ya da Genel Klasman Birinciliği eklemek istiyorum. 70 yaşında hala Ironman koşabiliyor olmak gerçekten çok güzel olurdu.

Antrenmanlar, yarışmalar... Yüksek tempolu bir hayatın var. Zaman zaman bu tempo içinde kaçırdığın bir şeyler olduğunu düşünüyor musun?
Eğer düşünürsem mutlaka bulurum. Hepimiz buluruz. Ben bunu kaçırmak olarak dşüşünmüyorum. Bu hayatı ben seçtim, kendimi en iyi ifade edebildiğim, varlığımı en iyi şekilde anlamlandırabildiğim alan burası. Kimsenin yaptığı ve benim yapamadığım bir şey, gidemediğim film, yiyemediğim yemek yok. Aksine diğerlerinin kendileri için bir şey yapmıyor oldukları için çok şey kaçırdıklarını düşünüyorum. Kendimi bildim bileli bu temponun içindeyim, 6 yaşından beri bitmeyen bir antreman okul/iş ve yarış döngüm var. Bunların içinde neyi kaçırdığım hakkında pek bir fikrim yok aslında. Yani kimse bana bir holdingin CEO'luğunu teklif etti de ben geri çevirmedim. Zaten hayat amacım da böyle birşey değildi. Özel hayatımda herhangi bir şeyden vazgeçmeme sebep olacak hiç bir sorunum olmadı. Hatta tam tersi, kariyer, hayat kavgası içinde insanların burada olanları kaçırdığını düşünüyorum. Kesinlikle idealist ve ütopik geldiğinin farkındayım. O kadar hızlı geçiyorki her şey, insanlar kendini bir şeye adamanın, sahiplenmenin ne demek olduğunu unuttu. Açıkçası pazartesi, bir gün önce yarış koşmuş yorgun halimle tekrar antrenmana gitmeyi, tüm maaşımı ipotek ettirip aldığım otomobil ya da evin kredisini nasıl ödeyeceğim stresine tercih ederim.



FOTOĞRAFLAR: Mahmut ÇİNCİ









İpek Onaran'ın aktif sportif kariyeri sona erdiğinde, geride bırakmak istediği şey nedir?
Sonrası için hayat ne getirir bilemiyorum. Birden fazla planım, hevesim var. Ironman 70.3'lere illa ki devam edeceğim. Belki şimdiki kadar rekabetçi seviyede olmaz ama kopabileceğim bir hayat tarzı değil.

Sonrasında özellikle çocuklar için, bilgi birikimimi yeni nesillere aktarabileceğim bazı sosyal sorumluluk projesi planlarım var. Sporun, kazanmanın, başarının sadece kürsü olmadığını anlatabilmek istiyorum. Bu projelerle ilgilenebilecek zamanı kendim yaratmak ikincil en büyük hedefim.

Yüksek performansa sahip olmak, kanaat önderi bir sporcu olmak için yeterli mi?
Salt yeterlilik olmasa bile, kanaat önderi olabilmek için kendi alanınızda başarılı kabul edilmenizin bir gereklilik olduğu aşikar. Kanaat önderi olmak için de başarıdan çok daha fazlasına ihtiyaç olduğunu düşünüyorum.

Her şeyden önce evrensel bir hayat algınız, bir duruşunuz ve savunduğunuz değerler olmalı.

Burada atlanan en büyük nokta, ne pahasına olursa olsun vazgeçmemenin her zaman işe yarayan bir şey olmadığını kavramak. Ne zaman vazgeçmeniz gerektiğini biliyor ve bunu göğsünüzü gere gere söyleyebiliyor olmalısınız.

Gün gelecek birileri de benim performansımın üzerinde işler yapacak. Doğal olan, olması gereken de bu. Esas önemli olan, eğer gerekiyorsa o da o yolu açabilecek kadar mütevazı olabilmek. Rekabet, eğer gelişime faydası varsa iyi. Diğerinin üzerine basarak çıkılan kürsünün kimseye faydası olacağını zannetmiyorum. Benim için eğer böyle bir algı varsa ne mutlu bana. Çünkü bu benim kendi kendime söyleyebileceğim birşey değil.

Katıldığın yarışlarda performans sıralaması yapıldığında bir çok erkek atleti geride bırakıyorsun. Üst sıralalarda yer alan bir kadın olarak bu sana kendini nasıl hissettiriyor?
İçinde olduğum alanda elimden gelenin en iyisini değil, koyduğum hedeflere ulaşabileceğimi yapmaya çalışıyorum. Her seferinde yükselen hedeflere uygun, artan antrenmanlar yapıyorum. Bu iş, öyle yetenekle tesadüfle olacak şey değil. Elbette genetik faktörler her branşta olduğu gibi burada da çok önemli ama sadece buna güvenerek başarılı olabileceğiniz bir yer değil burası.

Sporda kadın erkek ayrımı yapmıyorum. Tabi ki kategorize etmek için böyle bir ayrım var fakat işin özünde ve kültüründe bu yok. Kadınlar erkeklere ya da erkekler kadınlara karşı bir mücadele vermiyor. Hedefleri için çalışan, emek veren herkese sonsuz saygım var. Bununla beraber, kolay yutulur lokma olmadığımı da açıkça belirtmek isterim.

Yarış öncesi bir rutinin var mı?
Olmaz mı? Kadınım bi kere. Her yarıştan önce mutlaka saçlarımı ördürürüm. Viking kadınlarının saç örgüsü gibi... Siyah oje sürerim. Fonksiyonel olarak bir faydası olmamakla birlikte, benim bütün sürece konsantre olmamı sağlayan bir ritüel.

Matematik öğretmeni olman, sportif kariyerinde nasıl bir vizyon kazandırıyor?
İkisinin de birbirine katkıları büyük. Matematik ve analitik bakış açım Ironman'deki tüm stratejimi belirlememde çok işime yarıyor. Devamlı bir zamana karşı mücadele var, ara zamanlar var, dört işlem var, pace'ler var. Bunun dışında olasılık hesapları var, lastik patlarsa ne olur, rüzgâr şöyle eserse ne yaparım gibi...

Sadece harala gürele yarışmak değil orda olan. Bu, matematik öğretmeni olmazsan yapamazsın demek de değil. Sadece ben bunu bu şekilde de kullanıyorum demek. Öğretmenlikten gelen bir sabredebilme, sakin kalabilme becerisi var. Terslikler karşısında soruna odaklanmadan en kısa ve en etkili çözümü üretebilme becerisi, sınıfta çıkan kargaşayı dindirebilme yöntemiyle aynı aslında. "Neden arkadaşına böyle yaptın" diye sorunu büyütmek yerine "Lastiğimi tamir edip yarışa devam etmeliyim" noktasına odaklanabiliyorum. Fakat sanırım en büyük katkısı, mesleğim oluşu. Zaman yönetimi, en kısa süreyi bile kendime pozitif olarak çevirebilecek taktikler geliştirebilmem mesleğimin bana katkıları.

Profesyonel bir sporcu, yarış sırasında sadece kendini değil, aynı zamanda beraber çalıştığı markaları da bir adım ileri götürmek için çalışır. Bu üzerinde baskı yaratıyor mu?
Baskı yaratmıyor fakat büyük bir sorumluluk yüklüyor. Günün sonunda baktığımızda benim seviyemde mücadele edebilmek için ciddi bir finans kaynağı gerekli. Sponsorluklar bu işin en önemli bölümü. Zannedilenin aksine bu illa birinci veya ikinci olmakla değil, formanızda taşıdığınız markanın değerlerini yansıtabilmekten, size yapılan yatırımın ne olduğunu anlayıp buna göre kendinize çeki düzen vermekten geçiyor. Dolayısıyla bu, en az iyi antrenman yapmak, iyi beslenmek kadar önemli bir sorumluluk.

Profesyonel atletik kariyerin devamlılığında bir de finansal boyut var. Burayı nasıl yönetiyorsun?
Ironman kariyerimin en başından beri Sports PeopleTurkey ile çalışıyorum. Bütün kariyer yönetimini, planlamayı, stratejiyi, sponsorluk ilişkilerini onlar belirliyor. Bana düşen aslında sadece antrenman yapmak ve yarışmak. Bütün süreç üzerinde söz hakkım olmakla beraber elbette benim bildiğim bir uzmanlık alanı değil. Ekibe, kendimden çok güveniyorum. Son üç yıl içinde, ki gelişmekte olan İpek Onaran'I düşündüğümüzde, beni benden daha iyi tanıdıklarını düşünüyorum.

FOTOĞRAFLAR: Mahmut CİNCİ

HEDEF BÖLGE
POSTÜR



Bu ay, W10 Performance Gym'in sahibi uzman antrenör **Jean-Claude Vacassin** iyi bir postür için en iyi egzersizleri gösteriyor.

B



DİRSEKLER
Hareketin en üst noktasında, sanki dirseklerinizi arkanızdan birbirine değdirmeye çalışıyor gibi düşünün.

1. BAT WINGS

YARARLARI: Triceps kollarınızdaki en büyük kas grubu olduğu için, üst vücut şekillenmesinde önemli rol oynar. Bu egzersizle sadece kollarınızda yanma değil, aynı zamanda core bölgenizin de güçlendiğini hissedersiniz.

- Her iki elinizde birer ağırlık alın ve bacaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Kalçanızdan eğilin ve göğsünüz yere paralel oluncaya kadar alçalın (A).
- Dirseklerinizi vücudunuzun iki yanına sıkıca bastırıp ağırlıkları olabildiğince yukarı doğru çekin. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın (B). Bu pozisyonda 5 saniye kadar kalın.
- Yavaşça bırakın ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri getirin. Hareketi tekrarlayın.









2. UP AND OVERS

YARARLARI: Bu basit egzersizle kürek kemiklerinin hareket aralığı artar ve iyi bir duruşa ulaşılabilir.

- Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ayakta durun.
- Direnç bandını her iki ucundan iki elinizle kavrayın (A).
- Kollarınızı yukarı kaldırın. Egzersiz boyunca kollarınızı düz tutun (B).
- Kollarınızı başınızın üzerinden geriye doğru olabildiğince, omuzlarınızı çevirerek itin (C).
- Kollarınızı başlangıç pozisyonuna getirerek hareketi tekrarlayın.





3. FACE PULL

YARARLARI: Omuz kaslarınızı çalıştırmanın yanında, face pull iyi bir duruş, omuz sağlığı ve sakatlanmalara karşı koruma sağlamada da yararlıdır.

- Ayaklarınız kalça genişliğinde açık, yükseğe bağlanmış bir kayışı iki tutacağından kavrayın.
- Topuklarınızın üzerinde geriye doğru yaslanın. Bu sırada core bölgenizi sıkın, sırtınızı ve kollarınızı düz tutun (A).
- Kayışı direkt olarak yüzünüze doğru çekin ve bunu yaparken ellerinizi hafifçe birbirinden ayırın. Kollarınızın üst kısmını yere paralel tutun (B).





4. BAND-RESISTED HIP BRIDGE

YARARLARI: Bu hareket kalçanızı esnetir, sırtınız ve core bölgenizi güçlendirir.

- Sırt üstü yere uzanın. Dizleriniz bükülü, ayaklarınız omuz genişliğinde açık, sırtınız düz olsun.
- Direnç bandını ayak çukurunuzdan ve kalçanızdan geçirin. Gerekli görürseniz ellerinizle de destek olarak bandın yerinde kalmasını sağlayabilirsiniz. (A).
- Ayaklarınızı yere bastırın, kalçanız dizlerinizle aynı seviyede oluncaya kadar kalçanızı yukarı kaldırın (B).
- Hareketin en üst noktasında kalçanızla banda direnç gösterin. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.

“Başarı yetmiyor.
Bir marka olarak doğru stratejiler belirlemelisiniz.”

O, ülkemize rüzgâr sörfünde birçok başarı kazandırmış, yaptığı spora gerçek anlamda tutkuyla bağlı bir isim. **Lena Erdil** H&F'nin sorularını yanıtladı.

Lena Erdil'i tanıyabilir miyiz?
1989 yılında İzmir'de doğdum. Çocukluğumu Almanya ve Belçika'da geçirdim. Üniversiteyi İngiltere'de Sussex Üniversitesi'nde Siyaset ve Felsefe okuyarak tamamladım. Üniversite dönemimde, kendimin rüzgâr sörfünde neler yapabileceğini görmek için eğitimime 1 yıl ara verdim ve yalnızca rüzgar sörfü ile dolu 1 yıl geçirdim.

2011 yılındaysa üniversiteden mezun oldum ve cebime koyduğum Felsefe ve Siyaset üzerine çift ana dal üniversite diploması taşıyan ve 5 dil konuşabilen bir sporcu olarak, profesyonel bir rüzgar sörfü sporcusu olmayı başardım. Mezun olduktan sonra, ertesi yıl 2012 PWA dünya turunu da 3.'lükle tamamladım.

O yandan bu yana PWA kürsüsüne toplam 14 kere çıktım. Türkiye'de rüzgâr sörfü sporu adına tarihi başarılara imza attım. Başarılarım arasında en göze çarpanları olarak, 2 kez IFCA Dünya Şampiyonluğu, 1 kez PWA Kapalı Alan Dünya Şampiyonluğu, 2 kez PWA Dünya Şampiyonluğu 2.si ve 2 kez PWA Dünya 3.'lüğünü söyleyebilirim.



Beslenme ve antrenman rutininizi anlatır mısınız?
Beslenme ve antrenman rutinlerimde dönem dönem değişiklikler oluyor. Seyahatler, yarışlar bu rutinleri etkiliyebiliyor.

Bodrum'da olduğum yaz dönemlerinde güne, bana gün boyunca enerji verebilecek bir kahvaltı ile başlıyorum. Bu aralar favori reçetem; yapımı çok kolay olan, akşamdan hazırlayıp buzdolabına koyduğum 2 kaşık yulaf ezmesi, 1 kaşık chia tohumu, bol tarçın, muz, çiğ kuruyemiş çeşitleri ve başka evde ne meyve varsa... Bu karışımın üzerine konan süt, chia ve yulaf sıvı ile şiştiği için akşamdan koyunca çok daha iyi bir sonuç alıyorsunuz. Ben ara sıra farklı sütler de kullanıyorum. Badem sütü, soya sütü, ve Hindistan cevizi sütü farklı lezzetler katıyor.

Bu kahvaltıdan sonra Bodrum'da Njoy spor kulübünde antrenmana gidiyorum. Haftanın farklı günlerinde burada farklı antrenmanlarım oluyor. Güç, denge, koordinasyon ve kardio gibi... Antrenman sonrası yine eve dönüp mutlaka yarım saat içinde proteinli birşeyler yiyorum. Tercihim ton balıklı veya yumurtalı salatalar. Evde biraz dinleniyorum ve sonra hemen Ortakent'teki Lena Erdil Windsurf Center adlı sörf okuluma sörf antrenmanlarım için gidiyorum. Burada da suda en az 2 saat antrenman yapıyorum ve günden günde farklı teknikler üzerinde çalışıyorum.

Akşam yemeklerimde zeytinyağlı ev yemekleri veya balık, et tarzındaki besinleri tercih ediyorum.

Bazı günlerde sadece denizde antrenman yapıyorum ve salon dışında dağ bisikleti gibi doğada yapabileceğim sporları da tercih ediyorum. Genelde haftalık antrenman programımı rüzgâr tahminlerine göre çiziyorum.

Rüzgâr sörfü Türkiye'de genellikle hobi amaçlı bir spor olarak tanınıyor. Rüzgâr sörfü yarışlarının kurallarından, puanlamasından vs. bahseder misiniz?
Evet rüzgâr sörfünü profesyonel anlamda yapmak gerçekten zor. Aslına bakarsanız, sponsor görünürlüğü çok yüksek olan bir spor branşı. Tüm spor branşlarında olduğu gibi şirketler verdikleri sponsorlukları tamamıyla vergiden düşebiliyorlar. Yine de maddi destek bulmakta çok zorlanıyorum. Şu an Türkiye'nin bu alanda en fazla başarıya sahip olan sporcusuyum ve ben bu zorlukları çekiyorsam, başka sporcuları düşünemiyorum.

Rüzgâr sörfü dünya kupası bacağında puanlama şöyle oluyor; farklı ülkelerde dünya kupasının farklı ayak yarışları düzenleniyor. Bu ayaklarda yarışarak puan topluyoruz. Sezon sonunda tüm ayak sonuçlarına göre bir dünya sırlaması yapılıyor ve bu sıralamaya göre o yılın dünya şampiyonu belirleniyor.

Rüzgâr sörfü dışında kendinizi yakın hissettiğiniz başka bir spor dalı var mı?
Aslında doğada, açık havada yapılan tüm sporlardan çok hoşlanıyorum. Adrenalini bol olan sporlar favorim. Bu aralar dağ bisikleti ve rüzgâr sörfünden farklı olarak dalga sörfü kendimi en yakın hissettiğim sporlar.

Bu sene ilk kez denediğim dağ tırmanışı da çok hoşuma gitti. Hayatımda çıkabileceğime inanamadığım kayalık duvarlardan, kendime karşı olan tüm şüpheleri yenerek çıkmayı başarmak harika bir duyguydu.





Profesyonel bir sporcu olarak hayatınızda maddi ve manevi olarak karşılaştığınız zorluklar var mı? Varsa bunlar nelerdir ve bu sorunların üstesinden nasıl geliyorsunuz?
Olmaz olur mu? Bir hayli fazla diyebilirim. Açıkçası şu anda kariyerimin en üst noktalarında olmama rağmen ciddi sıkıntılar yaşıyorum. Ben her zaman sportif başarıyı elde edince gerisi gelir diye düşünerek, spor hayatımın başında ne pazarlama ne de iletişim çalışmalarını önemsedim. Sürekli olarak antrenmanlarıma yoğunlaştım. Fakat günümüz spor dünyası artık çok farklı ve bir sporcu için komple bir model çalışması yapılması gerekli. Şu anda artık sportif anlamda kazandığım başarıların daha üstü hemen hemen yok fakat bunun karşılığını sponsorluklardan alamamak açıkçası benim için çok büyük bir hayal kırıklığı oldu. Kişisel olarak başarılarımdan aldığımı tatminin yanı sıra her zaman gençlere iyi örnek olmaya çalışıyorum ve hayallerine inanarak şartlar ne kadar zor olsa da çok çalışarak istedikleri noktaya gelebileceklerini onlara gösterebilmek çok hoşuma gidiyor. Sanırım başarılı olmak tek başına yetmiyor, sporcu olarak da bir marka olduğunuzu kabul ederek doğru stratejiler çizmeniz gerekiyor. Bu konuda şu anda da Possible Sporcu Kariyer Yönetimi şirketi ile çalışmalar yapıyoruz. Dünya çok hızlı değişiyor. İletişim çeşitliliği değiştikçe, spora yatırım yapacak markaların da kriterleri farklılaştı. Size sorulan ilk soru "Sosyal medyada kaç takipçin var?" Benim şansım, sıradışı bir hayatımın olması. Dünyanın farklı noktalarında yarışıyorum, hayatım dalgalar ve rüzgâr ile geçtiği için farklı içerikler paylaşabiliyorum. Instagramda" lenaerdil" olarak beni takip edebilirsiniz.

Yoğun çalışma temposu içinde kendinize zaman ayırmak adına tercih ettiğiniz farklı aktiviteler nelerdir?
Profesyonel olarak spor yapmak elbette vücudunuzu bir hayli yoruyor. Bu yüzden kitap okumak ve gitar çalmak, yorgun dönemlerimde, yapmaktan en çok keyif aldıklarım. Gitar çalmaya daha yeni başladım sayılır ama hayatıma farklı bir renk kattı. Hiçbir zaman yeni bir şey öğrenmek için geç değildir.

Geleceğe dair planlarınız nelerdir?
10 sene daha aktif olarak spor kariyerime devam etmek istiyorum. Hedefim ülkemize bol bol madalya kazandırmak. Spor haricinde medya projelerim var. Sadece kadın rüzgâr sörfçülerini içeren dünyanın farklı ekstrem koşullarında çekilen bir film projesi gerçekleştirmek istiyorum.

BESLENME

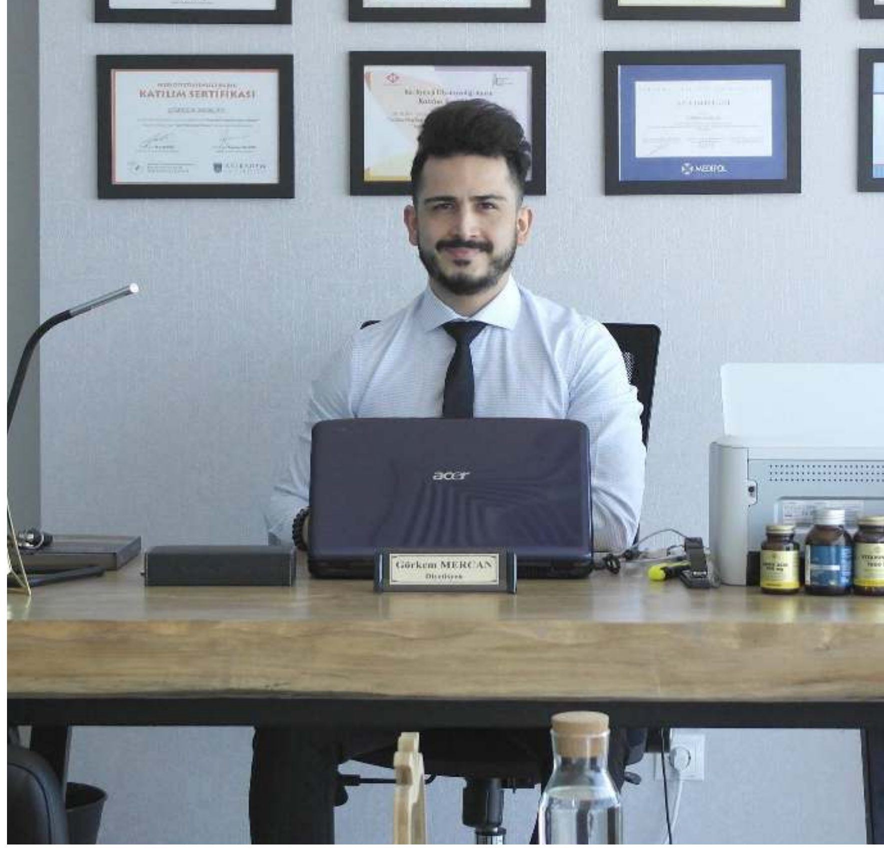
SAĞLIKLI TARİFLER * İPUÇLARI * TAVSİYELER

BEYİN GÜCÜ

Sızma zeytinyağını seviyor musunuz? ABD'deki Temple Üniversitesi, Lewis Katz Tıp Fakültesi'ndeki araştırmacılar, sızma zeytinyağının beyni bilişsel kayıplardan koruduğunu ve Alzheimer'a neden olan hücreleri azalttığını ortaya koymuş. Fareler üzerinde yapılan araştırmada, sızma zeytinyağı açısından zengin diyetle beslenen farelerin beyinleri, toksinden arınma işlemi olan otofaji işlemini daha çok gerçekleştirmiş. Bu, Alzheimer'ın düşük otofaji seviyelerinde görülmesi nedeniyle önemli bir buluş olarak kabul ediliyor.



Sporcularda doğru beslenmenin önemi nedir?



Uzman Diyetisyen **Görkem Mercan**, sporcular ve düzenli spor yapan kişiler için değerli tavsiyeler veriyor. Bir sonraki antrenmanınıza başlamadan önce uzmanımızın bu tavsiyelerine kulak verin.

Sporcu beslenmesindeki temel farklılıklar; sıvı kaybını karşılamak için yeterli sıvı desteğinin sağlanması, çalışan kasların artan enerji gereksinimini karşılamak için besin öğelerine özellikle de karbonhidratlara olan ihtiyacın artmasıdır. Yoğun egzersizlerde karbonhidratlar kaslara enerji sağlayarak daha uzun süre egzersizin yapılmasını sağlamaktadır. Ancak egzersizin yoğunluğu az ve daha uzun süreli aktivite yapmak istersek, yağların enerji oluşumuna etkisi daha fazla olmaktadır. Enerji depoları uygun bir şekilde depolanmazsa; aşırı yorgunluk, bitkinlik, ani baş dönmesi ve sırtta terleme ile kendini gösteren bir sporcu terimi olan 'duvara çarpma' durumu ile karşılaşılır. Bu nedenle sporun çeşidi, yoğunluğu, antrenman sıklığına göre bir diyetisyen ile beslenme planı da değiştirilmelidir.

Sporcular egzersize bağlı artan besin öğelerini karşılamak için daha fazla yemek tüketmekte, böylece vitamin ve mineral gereksinimlerini de karşılayabilmektedir. Bu nedenle sporcuların vitamin ve mineral desteğine ihtiyaçları bulunmamaktadır. Fakat bazı durumlarda sporcular vitamin ve mineral kullanabilmektedir. Bunlar; enerji kısıtlaması yaparak beslenenler (balerin, jimnastik, aerobik vb. sporcular) ağırlık kaybı için hatalı yöntemler uygulamaya çalışan kişiler (halter, güreş, boks ve vücut geliştirme sporu yapanlar) yeme davranışı bozukluğu olanlar (balerin, jimnastik, atletizm sporu yapan kadın sporcular) ve beslenmelerinde en az bir yada daha fazla besin grubundan çeşitli besin tüketmeyenler... Bu gibi durumlarda uygun vitamin tableti seçilmeli, tek bir vitamin veya mineral içeren tabletlerden uzak durulmalıdır.

Yeterli sıvı tüketimi kuvvet, dayanıklılık ve aerobik kapasiteyi olumlu yönde etkilemektedir. Sıvı kaybı kasın kasılmaya dayanıklılık süresini azaltmaktadır. Bu nedenle spor yaparken susama duygusu gelişmeden düzenli sıvı alımı yapılmalıdır. Spordan 2 saat önce 500 ml, spor sırasında her 15 dakikada bir 250 ml, egzersiz sonrasında 500 ml sıvı alımı yeterlidir. Sporcu içecekleri ve su en iyi sıvı seçimleridir.

Sporcu beslenmesinde dikkat edilmesi gereken durumlar;

Spor yaparken performansın değerlendirilmesi için vücut yağ ve kas kitlesi oranlarının tespit edilmesi gerekmektedir.

- Terleme ve aç kalarak kilo kaybı yapmak isteyip, bir de buna spor eklenecek olursa vücutta ciddi organ hasarları oluşabilmektedir.
- Spor yaparken gaz yapıcı ve barsakta kalış süresi uzun besinlerden uzak durulması gerekir. Bunlar; kızartmalar, kuru baklagiller, kuru yemişler, kuru meyveler, acılı ve baharatlı yiyecekler, çiğ ve gaz yapıcı sebzeler (lahana, karnabahar, pancar, turp vs.)
- Spor yaparken su tutucu yiyeceklerden uzak durmak gerekir. Bunlar çok tuzlu yiyecekler, kaşar, tulum peyniri, zeytin, et suyu, hardal, turşu, ketçap, patates cipsi, tüm konserve yiyecekler, tereyağı, kuru yemişler, kakao, hazır salata sosları, et sosları ve hazır çorbalardır.
- Spor öncesinde sindirimi kolay besinler seçilmelidir. Bunlar kabuksuz meyveler, meyve kompostoları, kepekli ekmek ve yanına biraz peynir, tuzsuz ayran ve birkaç adet kraker, meyveli yoğurt, kuru kayısı, az şekerli sütlü tatlı, az yağlı ve şekerli kek en iyi seçimlerdir.
- Spordan en az 2 saat önce yemek yenilmelidir. Eğer spordan hemen önce yemek yenilirse bulantı, kusma ve sindirim problemleri oluşur.
- Spor bittikten sonra glisemik indeksi yüksek besin tüketmek gerekir. Örneğin muz yemek çok yararlı olabilir
- Günde 3 ana ve 2 veya 3 ara öğün ile beslenilmelidir.
- Öğün atlamamaya dikkat etmek gerekir.
- Bütün besin gruplarından besin seçilmeli ve aynı öğünde bu besinler tüketilmelidir.

Folkart Towers A Kule 32. Kat, Kapı No:3207 Bayraklı/izmir
Tel: 0532 719 57 04

diyetismen dytgorkemmercan dietismen

Kapıya Teslim Diyet Yemek Servisi Fedbox

"En büyük ödülümüz, üyelerimizin bizimle paylaştığı başarı hikâyeleri."

Kapıya teslim diyet yemek hizmeti veren Fedbox, iki yıllık bir süre içinde geniş bir müşteri kitlesine ulaştı. Peki Fedbox, bu başarıyı nasıl elde etti? Fedbox Satış ve Pazarlama Direktörü Serpil Genç, Health&Fitness'ın sorularını yanıtlıyor.



Fedbox projesinin ne zaman, nasıl ve hangi amaçla hayata geçirildiğini anlatır mısınız?
2013 yılında yatırımcımızın projeyi hayata geçirmek için sistem alt yapıları, alanlarında uzman kadro araştırmaları, pazar araştırmaları gibi konularda yaptığı ve 2 yıl süren ciddi araştırmaları sonucu projeyi hayata geçirmeye karar vermesi ile birlikte, kişileri hedeflerine en sağlıklı şekilde ulaştırmak, bu sırada kendilerine ve sevdiklerine daha fazla vakit yaratabilmeleri için yol arkadaşlığı yapmak üzere 2015 yılında kurularak, pazardaki yerini almış ve hizmet vermeye başlamıştır.

Fedbox sisteminde neler yapılıyor, sisteminizden bahsedebilir misiniz ?
Fedbox, kapıya teslim diyet yemek hizmeti veren bir kurumdur. Fedbox sistemi kişilerin kilo alma, kilo verme ve form koruma hedeflerine göre parametrik bilgileri doğrultusunda hedefine ulaşabilmesi için tüketmesi gereken kalori miktarını hesaplar.

Kendi bünyesinde bulunan gıda mühendisleri ve diyetisyenleri tarafından menüler planlanır ve günlük olarak üretilir.

Üretilen yemeklerin her biri hassas terazilerde özel olarak tartılarak porsiyonlanır ve bakteri oluşumuna karşı soğuk zincir kırılmadan her sabah 3 ana, 2 ara öğünden oluşan toplam 5 öğün diyet yemekleri üyelerimizin adreslerine teslim edilir.

Üyelerimiz, üyelikleri süresince ücretsiz bir şekilde diyetisyen desteğimizden faydalanır. Bu desteği dilerlerse ofisimizde yüz yüze, dilerlerse telefon yada mail aracılığı ile alabilirler. Üyelerimiz ihtiyaç duyup aramasa dahi diyetisyenlerimiz belirli periyodlarda

arayarak takiplerini gerçekleştirmektedir.

Fedbox mutfağı tüm üye ve üye adaylarımıza açık olup, diledikleri zaman gelip mutfağımızı ziyaret edebilir ve denetleyebilirler.

Yemeklerimizde raf ömrü uzatıcı madde, katkı maddesi, dondurulmuş ürün gibi sağlığı tehdit edici hiçbir ürün kullanılmamaktadır.

Sebze ve meyve satın alımlarımız kendi satın alma ekiplerimiz tarafından mevsime uygun olarak taze bir şekilde temin edilmektedir. Etlerimiz her gün Et ve Balık Kurumu' ndan satın alınıp üretime teslim edilir ve hiç bekletmeden pişirilmek için hazırlanır.

Logistik tarafında da üyelerimize farklı opsiyonlar sunabilmekteyiz. Örnek vermem gerekirse, üyemiz "Paketimi pazartesi günü Beylikdüzü'ne, salı günü Gebze'ye teslim edin" diyebilir. Yada şehir dışına çıkması durumunda paketlerini askıya aldırabilir. Fedbox sisteminde alınan paketler 1 yıl içerisinde kullanılabilir. Kişinin kilo vermeye engel herhangi bir sağlık problemi yok ise ve Fedbox paketlerinin dışına çıkmadığı sürece elbette kişilerinin metabolizma hızına göre değişkenlik göstermek ile birlikte ayda ortalama 4-8 kilo arasında bir kilo kaybı yaşanmaktadır.

Sektörde sizi, benzer hizmetler veren şirketlerden ayıran özellikler nelerdir?

Ticari hayatta bir söz vardır; "Bir işi ya ilk yapan olmalısınız ya da en iyi yapan." Kurulduğumuz günden bugüne hem kadromuza, hem de hizmet verdiğimiz değerli üyelerimizden gelen geri bildirimler doğrultusunda biz bu işi gerçekten en iyi yapan olduğumuzu biliyoruz ve buna inanıyoruz. Fedbox & Diet Life' ı benzersiz kılan, beslenme desteğinin yanı sıra diyetle çözülemeyen bölgesel sorunlarınız için destek olması ve size özel çözümler üretmesidir. Bu konuda yan kuruluşumuz olan Epiyes Estetik & Güzellik Merkezi'mizde üyelerimize destek olmaya devam ediyoruz. Fedbox'ta sadece yazışabildiğiniz hayali diyetisyenler yoktur. Şehrin merkezi bölgelerinden olan Mecidiyeköy'de bire bir görüşebileceğiniz ve tüm ölçümlerinizi yaptırabileceğiniz bir diyetisyen kadrosu vardır.

Fedbox'a danışan biri için en uygun beslenme şekli nasıl belirleniyor?

Fedbox sisteminde tüm dünyada kabul gören beden kitle indeksi destekli hesaplama aracı kullanılmaktadır. Bu hesaplama aracına kişilerin yaş, boy, kilo, cinsiyet ve fiziksel aktivite parametreleri girilerek kişilerin kilo alma, kilo verme ve form koruma hedeflerine göre günlük tüketmeleri gereken kalori miktarları belirlenir.

Kilo verme hızı metabolizma hızına bağlı olduğundan kişiden kişiye değişebilen bir kavramdır. Hedefimiz kastan değil yağdan kilo vererek sağlıklı zayıflama olduğundan kısa sürede alınan yanıltıcı sonuçlar yerine, zamana yayılmış kalıcı kilo kayıpları beklemekteyiz. Diyetisyenimiz programınız boyunca sizi takip ederken, kullanmanız gereken paket sayıları ile ilgili de yönlendirmeler yapmaktadır. 1-2 hafta içinde vücudunuzdaki değişikliği fark edeceğinizi ve yüksek motivasyonla devam edeceğinizi söyleyebiliriz (haftada ortalama 1-1,5 kg verilmektedir).

Kilo kontrolünden bağımsız olarak, herhangi bir kişinin Fedbox'ı tercih etmesi için nedenler var mı? Varsa bu nedenler nelerdir?

Elbette var. Mevcut üyelerimiz ve hedef kitlemiz %80 oranında beyaz yakalı olarak hitap ettğimiz plaza çalışanları, doktorlar, öğretmenler, öğrenciler ve sanatçılardan oluşmaktadır. Sahip olduğumuz ve hitap ettiğimiz bu portföyden de anlaşılacağı gibi aslında sağlıklı beslenme bilincine sahip ancak iş hayatının yarattığı yoğunluk ve zamansızlıktan dolayı sağlıklı beslenmeye vakit ayıramayan bilinçli bir kitlemiz var. Fedbox'ı kilo verme ve kilo alma hedeflerinin dışında form koruma ve en önemlisi de sağlıklı ve düzenli beslenme amacı için de kullanabiliyor olmak en önemli nedenlerden biri. Biz de kişileri "Bugün ne yiyeceğim?" sorusundan kurtarıp, kalorisi hesaplanmış sağlıklı ve lezzetli diyet yemeklerini adreslerine teslim ederek, kendilerine ve sevdiklerine daha fazla vakit ayırabilmeleri için destek vermekteyiz.

Fedbox'ı kimler kullanıyor? Sizi tercih eden ünlü isimlere örnek verebilir misiniz?

Fedbox paketleri öncelikle sağlıklı beslenme bilincine sahip herkes tarafından tercih ediliyor. Üyelerimiz; plaza çalışanları, doktorlar, avukatlar, öğrenciler, anne adayları, emziren anneler ve sanatçılardan oluşuyor. Sanatçılarımızdan örnek vermem gerekirse; Ece Erken, Eda Erol, Hande Erçel, Aslıhan Günel, Ivana Sert, Gaye Turgut Evin, Seray Kaya, Gökçe Bahadır, Esra Eron, Sezin Erbil, Öykü Gürman, Meltem Yılmazkaya, Berna Koraltürk, Beyti Engin, Gonca Vuslateri....

Fedbox paketleri nerelere ulaşabiliyor?

Fedbox paketlerimizin ulaşımında çok güçlü ve geniş logistik ağına sahibiz. İstanbul da hemen hemen her noktaya ulaşabiliyor, İstanbul dışında ise, Kocaeli ve Bursa illerine de teslimata başlamış bulunmaktayız.

Söylemlerinizden gerçekten alanınızda çok iddialı olduğunuz sonucu ortaya çıkıyor. Bizimle paylaşabileceğiniz bir başarı hikâyeniz var mı?

Kapıya teslim diyet yemek pazarında oldukça önemli bir noktadayız. 2 yıldır pazarda olmamıza rağmen hızlı bir şekilde büyüme kaydettik ve büyümeye devam ediyoruz. Daha öncede belirttiğim gibi alanında uzman bir kadromuz var ve herşeyden önemlisi çok büyük titizlik ile Fedbox projesini hayata geçiren şirket sahibimizin tüm departmanlarımıza ve çalışanlarımıza olan güveni ve her fikre verdiği önem ile her zaman hissettiğimiz desteğinin çalışanlarımızda yarattığı yüksek motivasyonu da düşünürsek günün sonunda çok mutlu ve keyif verici işler başarıldığını görüyoruz. Tüm bunlara ek olarak bir de üyelerimiz elde ettikleri başarıları bizlerle paylaştıklarında bu en büyük ödülümüz oluyor. 21 yaşındaki Hasan Hüseyin Kılıç isimli değerli bir üyemizin 4 ay gibi kısa bir sürede tam 52 kilo vererek 167 kilodan 115 kiloya inmiş olma başarısını sizinle paylaşmak isterim.

Fedbox paketlerinden faydalanmak isteyen değerli okurlarımız size nasıl ulaşabilir?

Öncelikle değerli okurlarınızı geniş ailemizin içerisinde görmekten ve kendilerine hizmet vermekten mutluluk duyacağımızı belirtmek isterim. Okurlarınız bizlere **www.fedbox.com.tr** adresimizden online olarak sipariş verebilir yada **0212 2880212** nolu müşteri hizmetlerimizi arayarak bilgi alabilir ve işlemlerini yaptırabilirler.



Destek alma zamanı

Yoğun yaşam temposu içinde her zaman doğru ve yeterli oranda besini almak mümkün olmayabilir. Bu noktada gıda takviyeleri yardımınıza yetişebilir. İşte H&F olarak sizin için seçtiğimiz takviyelerden bazıları.

Vücudumuz son derece karmaşık bir yapıdır. Öyle karmaşıktır ki, temelde her şey kimyasal reaksiyonlara bağlıdır. Bu noktada vücudunuzu devasa bir laboratuvar olarak tanımlamak mümkündür. Besini alırsınız, besinler vücudumuzun sindirim sistemi tarafından parçalara bölüştürülür, en ufak maddelere ayrıştırılır ve maddelerin hepsi, vücutta yerine getirmeleri gereken görevleri üstlenir. Doğal olarak böylesine karmaşık ve büyük bir yapıya gerekli maddeleri sağlamak her zaman kolay olmayabilir. Belirli maddelerin eksikliği anında etki etmese de, uzun vadede sorunlara neden olabilir. Dolayısıyla sağlıklı bir vücuda sahip olmak için, ufak destekler almaktan kimseye zarar gelmez.

Bu noktada H&F olarak vücudunuzda gizli ama son derece önemli görevlere sahip bileşenlere odaklanıyoruz. Korkmayın, kendinizi kimya dersine girmiş gibi hissetmeyeceksiniz.







"Besin takviyeleri yalnızca spor performansınızı arttırmakla kalmaz, aynı zamanda sonuçlara daha kısa sürede verimli şekilde ulaşmanızı sağlayarak motivasyonunuzu da geliştirir. Besin takviyesi seçerken, en önemli faktörün kullandığınız ürünlerin kalitesi olduğunu unutmayın."

Glukozamin HCL ve Kondoritin sülfat

Glukozamin hidroklorür, glukozaminin bir tuz formudur ve vücut tarafından üretilir. Bu bileşen, vücuttaki kıkırdak dokudan sorumludur. Osteoartiritin veya halk arasında bilinen adıyla kireçlenme gibi sorunlarda bu bileşene başvurulabilir. Vücuttaki kıkırdak doku spora, yaşa ve beslenmeye bağlı olarak zarar görebilir ve aslında eklemler için yastık görevi üstlenmiş bu yapı zarar gördüğünde ağrı hissedilebilir ve hareket kabiliyeti kısıtlanabilir.

Kıkırdak dokunun varlığı kadar, kıkırdağın esnekliği de son derece önemlidir. Bu noktada kondoritin sülfat devreye girer. Bu bileşen kıkırdak dokunun esnekliğini arttırıcı özelliğe sahiptir. Kondoritin, kıkırdağın içine su çekilmesini tetikleyerek kıkırdağın süngerimsi yapısını geliştirir.

Kafein, ginseng, keçiboynuzu, zencefil

Evet, bu isimler kulağa çok kimyasal gelmiyor ama özellikle sonbaharda vücudun düşen enerji seviyesini yeniden yükseltmek adına bu dört besin son derece yararlı. Örnek olarak keçiboynuzu; magnezyum, demir, fosfor, manganez ve potasyum gibi minerallerin yanı sıra, gallik asit gibi değerli bir bileşeni de bünyesinde barındırır. Gallik asit, anti alerjik ve antibakteriyel bir bileşendir. Durum böyle olunca, vücudun dış etkenlerle savaşmasına destek olur. Ginseng de bağışıklık sistemini güçlendirici ve enerji verici özelliğe sahiptir. Diğer yandan ginsengin bilişsel fonksiyonlar üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğu yönünde araştırmalar bulunuyor.

EPA, DHA ve Koenzim Q10

Balık yağında bulunan EPA ve DHA, ne yazık ki vücudumuz tarafından üretilen bileşenler değiller ve bu nedenle düzenli olarak dışarıdan alınmaları gerekir. Balık yağında bulunan EPA ve DHA, soğuk ülkelerin balıklarında daha fazladır. Ülkemiz soğuk iklimde bulunmadığı için bölgemizdeki balıklar, iki önemli omega-3 yağ asidi olan EPA ve DHA açısından zengin değildir.

Bu yağlar, beyin ve göz hücrelerinin çeperlerinin düzenli fonksiyonuna yardımcı olur. Konu beyin, hafıza ve göz sağlığı olduğunda DHA, pıhtılaşma, kan dolaşımı ve kalp sağlığı olduğundaysa EPA daha fazla görev üstleniyor. EPA ve DHA direkt olarak yalnızca hayvansal besinlerde bulunuyor. Yine de bitkisel omega-3 olarak da bilinen ALA, yani Alfa Linoleik Asit ceviz ve keten tohumu gibi gıdalarda da bulunabiliyor. ALA daha sonra vücut tarafından karaciğer yardımıyla EPA ve DHA'ya dönüştürülüyor ancak elbette en verimlisi, EPA ve DHA'yı dönüştürülmeye ihtiyaç duymadan, direkt olarak almak.

Koenzim Q10 ise her ne kadar vücut tarafından üretilen bir bileşen olsa da, yaşın ilerlemesiyle birlikte üretimi azalır. Bu bileşenin birincil görevi, serbest radikallere karşı antioksidan özellik sergilemesidir. Antioksidan özelliğinin bulunması da yaşlanmayı geciktirme, diyabet ve Parkinson hastalıklarına karşı destek sağlaması gibi yararları beraberinde getirir.

CLA ve L-karnitin

CLA, aslında bir çeşit omega-6 yağ asididir. Bu asit, başta et ve süt ürünleri olmak üzere hayvansal gıdalardan gelir ve ne yazık ki vücut tarafından üretilmediği için dışarıdan alınması gerekir. CLA'nın en önemli özelliği, erkeklerde bel çevresinde, kadınlarda kalçada biriken yağların oluşumunu engellemesine yardımcı olmasıdır. Bu sistem şöyle çalışır; CLA vücutta bölgesel yağ birikimine neden olan LPL (lipoprotein lipaz) enziminin oluşumunu azaltıp, kas kitlesinin artışına yardımcı olarak yağ depolarının tüketilmesine katkı sağlar. CLA vücuttaki L-Carnitine'in işlevini arttırarak yağ yakımını dolaylı olarak destekler. Böylece CLA spor performansından en iyi verimin alınmasına ve kilo kontrolü sağlanmasına yardımcı olur.

Nutraxin Artoflex HYA C-II

Nutraxin'in bu ürünü, glukozamin HCL ve kondoritin sülfat açısından zengin bir gıda takviyesi. Günde 3 defa 1 tablet kullanılması tavsiye edilen bu takviyenin içinde aynı zamanda C vitamini, Tip 2 kolajen ve hyaluronik asit gibi birçok önemli bileşen de yer alıyor.



Nutraxin Big Energy

Adından da anlaşılacağı üzere Nutraxin'in bu ürünü kafein, keçiboynuzu, ginseng, zencefil ekstresi gibi adaptonjenik aktifleri içerir. Günde 2 defa 1 tablet olarak kullanılması tavsiye ediliyor.



Nutraxin Omega-3 Co Q10

Nutraxin Omega-3 + Co Q-10, temelde bir balık yağı kapsülü ve içinde yüksek konsantrasyonda EPA, DHA ve Koenzim Q10 barındırıyor. Yetişkinler, günde 2 defa 1 kapsül şeklinde rahatlıkla kullanabilir.



Nutraxin Tonalin CLA ve Nutraxin L-Carnitine

Nutraxin'in L-Carnitine adlı ürünü her iki kapsülde 1400 mg L-karnitin barındırıyor. Yetişkinler için günde 2 defa 1'er kapsül bol su ile tüketilmesi tavsiye ediliyor. Tonalin CLA ürünündeyse iki kapsülde 2600 mg Tonalin CLA ile 2080 mg konjuge linoleik asit yer alıyor. Bu ürünlerin hiçbirinde sentetik renklendirici, koruyucu ve tatlandırıcı kullanılmıyor.





NUTRAXIN®
Vitamin & Mineral

NUTRAXIN®

ADVANCED FORMULA
UNDENATURED
TYPE II
COLLAGEN
ADVANCED FORMULA

HAREKETTE ARTROFLEX FARKI

HYA-C-II



ARTROFLEX HYA-C-II

Glukozamin, Kondroitin, MSM, Hiyaluronik Asit, Tip II Kolajen ve C Vitamini

6 güçlü aktif ile hareket özgürlüğü için geliştirilmiş özel formülasyon



Sadece Eczanelerde

İLAÇ DEĞİLDİR. TAKVİYE EDİCİ GIDA.



Sağlıklı atıştırmalıkta kutu devri: fitkutu

Abonelik sistemiyle çalışan sağlıklı kutular günümüzde yerini sağlamlaştırmış bir trend. Peki tamamen atıştırmalık odaklı bir kutuya ne dersiniz? Fit Kutu hakkında bilgi almak için, şirketin kurucu ortağı Dyt. Psk. **Nazlı İlayda Yüksel Dönmez**'le bir araya geldik.



Fit Kutu fikri nasıl, ne zaman ve hangi amaçla ortaya çıktı ?
Fit Kutu bir beslenme uzmanı ve bilgisayar mühendisinin ortak projesi. Günümüzde çok fazla farklı sağlıklı atıştırmalığın ortaya çıktığı ancak kişilerin bu farklı sağlıklı atıştırmalık alternatiflerini seçmekte ve onlara ulaşmakta zorluk çektiğinden dert yakınırken, bilgisayar mühendisi ve kurucu ortak Orhan Dönmez'le birlikte bu soruna çözüm bulmak amacıyla abonelik sistemini geliştirdik ve sağlıklı atıştırmalıkların herkes için ulaşılabilir hale gelmesini sağladık. Abonelerimize her ay farklı konseptlerde kutular hazırlıyoruz. Bunun nedeni, atıştırmalıkları sıkıcılıktan çıkararak daha eğlenceli hale getirmek, sağlıklı atıştırmaya heveslendirmek ve her ay farklı atıştırmalıklarla tanıştırmak. Bu proje Mart 2016'da hayata geçti ve Nisan ayında ilk kutularımızı gönderdik.

Fit Kutu Nedir?
Fit Kutu kısaca her ay kapınızı çalan sağlıklı atıştırmalık ve motivasyon kutusudur. Ama onu bu kadar kısa bir cümleyle ifade etmek haksızlık olur. Nedenini soracak olursanız; bu kutuda her yerde bulabileceğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan ziyade farklı, piyasaya yeni girmiş kişilerin ulaşmakta zorluk çektiği atıştırmalıklar bir araya getiriliyor. Bu atıştırmalıkları seçerken çok titiz çalışıyoruz, mutlaka bir beslenme uzmanı süzgecinden geçiriyor, tadıyor ve porsiyonlarını belirleyip kutuya öyle koyuyoruz. Motivasyon kısmına gelirsek; sağlıklı beslenme için bazen destek ararız ve hedefimizi hatırlama ihtiyacı isteriz. İşte burada özenle hazırladığımız motto kartlarımız, magnetlerimiz ve her ay özenle seçtiğimiz sağlıklı beslenmede motive edecek sürpriz hediyelerimiz devreye giriyor. Bu sürpriz hediye kimi zaman güzel bir su matarası, kimi zaman kitap, bazen bir defter bazense ise bir dergi olabiliyor. Bunlara ek olarak kendi atıştırmalıklarını hazırlamak isteyenlere özel bir de pratik tariflerimiz var.

Fit Kutu bu alanda tek diyebilir miyiz?
Benzer oluşumlar var ancak her ay farklı konseptlerde farklı markaların sağlıklı atıştırmalıklarını beslenme uzmanı aracılığıyla seçerek motivasyon ürünleriyle bir araya getirip abonelik sistemiyle Türkiye'nin her yerine gönderen bir oluşum yok.

Atıştırmalıkların sağlıklı bir yaşamdaki yeri nedir?
Atıştırmalık veya ara öğün, adını ne koyarsanız koyun, ana öğünlere tampon oluşturmakta. Özellikle akşam yemeği öncesi tüketilen atıştırmalıklar, akşam yemeğini yeme hızını ve akşam yemeği miktarını azaltıyor. Akşam yemeğini hafif geçirmek sağlıklı beslenmenin ve sağlıklı yaşamanın en temel taşlarından biri. Doğru zamanda ve miktarda sağlıklı atıştırmalıklarla sağlıklı yaşamı garantileyebilirsiniz.

Sadece diyet yapanlara özel bir kutu mu Fit kutu?
Biz bu kutuyu tasarlarken belli bir gruptan ziyade sağlıklı beslenen herkese hitap etmesini amaçladık ama kabul etmek gerekirse zayıflama diyeti uygulayanların talebi oldukça yüksek. Bu süreçte zaman zaman vegan ve glutensiz ürünleri bir araya getirdiğimiz, bu şekilde beslenenler için de oluşturduğumuz kutularımız da oldu ve olmaya devam edecek. Gelecek dönemde yoğun egzersiz yapan kişilere sporcu kutusu çıkarmayı planlıyoruz.

Atıştırmalıkları seçerken neye dikkat ediyorsunuz?
Fit kutunun en önemli özelliği, aslında bir beslenme uzmanı önderliğinde hizmet vermesi. Bu noktada ben ürünlerin içindeki eklenmiş şeker ve tatlandırıcı olup olmamasını, yağ oranı ve kullanılan yağ oranı çeşidini, lif miktarını, karbonhidrat ve protein dengesini inceleyip porsiyon miktarlarını belirtiyorum ve sonrasında ürünler Fit kutuya ekleniyor.



Yaz sonrası detoks



Uzman Diyetisyen **Zehra Bora**, bu ay Health&Fitness okuyucuları için detoks konusunu masaya yatırıyor. İşte uzmanımızın detoks uygulaması hakkındaki görüşleri.

Güzel bir yaz geride kaldı. Vücudunuzsa koca yazın hızlı temposunun yorgunluğu altında. Sonbaharın gri kasvetli havası da kapıda sizi bekliyor.

Durun, hemen enerjinizi düşürmeyin. Gelin sizlerle birlikte detoks yapalım; vücudunuzun metabolizmasını harekete geçirelim, yenilenelim, arınalım ve hafifleyelim.

Detoks nedir ?

Öncelikle detoks nedir sizlere bunu açıklamak istiyorum. Detoks; bir süre sindirim sistemimizi dinlendirmek ve vücudumuzun bu sayede toksinlerden arınarak, yeniden yapılanmaya odaklanmasını sağlama programıdır. Ve detoks programları herkesin kendi yaşam tarzına ve ihtiyaçlarına göre değişik miktarlarda ve şekillerde olabilir.

Detoksun amacı nedir ?

Detoks süresince amaç, vücudu hayvansal proteinlerden, kafein ve işlenmiş gıdalardan uzak tutmak ve bu sayede vücudun alkali dengesinin düzenlenmesini sağlamaktır. Şehir hayatı bizleri her geçen gün daha fazla işlenmiş gıdaya, hava ve su kirliliğine maruz bırakmakta. Aslında tüm bu toksinlerden vücudumuz karaciğer, böbrek ve bağırsaklarımız ile sürekli bir temizlik ve toksinlerden arınma halinde. Ancak tüm bu yabancı maddeler vücudu oldukça zorladığı gibi, arınma işlemlerinin yetersiz kalmasına da sebep olabilmekte. Bu yüzden vücudumuz dönem dönem detoksa ihtiyaç duyabilmekte.

Tabi ki burda en önemli konu uygulanan detoks programının ve süresinin doğru planlanması olmalıdır.

Doğru uygulanan detoks programları, bir yandan vücudumuzu temizlememize yardım ederken bir yandan da detoks içeriğine göre vitamin, mineral, enzimlerle vücudun beslenmesini, iyileşmesini ve güçlenmesini sağlayabilir.

Detoks programlarını ayda bir kez maksimum bir hafta süreyle uygulayabilirsiniz. Bu sayede hayvansal besinlerden alınan vitamin ve minerallerin eksikliğini de önlemiş olursunuz.

Ancak detoks programı deyince aklınıza sadece sebze ve meyve suları veya bitkiler ve karışımları gelmesin.

Sağlıklı bir detoks programı yeterli miktarda karbonhidrat ve protein içermelidir. Özellikle sebzeler ile meyvelerde bulunan vitamin mineral ve fitokimyasal dediğimiz özel bileşenlerden zengin olmalıdır.

Biraz da detoksun olmazsa olmazlarından bahsedelim;

- Sıvı tüketimini artırın. Gün içerisinde ortalama 1.5-2 litre su tüketin. Suyun gücü ile kendinizi tok hissedecek, toksinlerinizden arınacak, belki de çok hafif bir makyaj ile çok güzel bir gelin olacaksınız.
- Bitki çaylarını düzenli olarak tüketin. Siyah çay ve kahvenin tüketimini kısıtlayarak yerine 2 fincan antioksidan kapasitesi yüksek olan beyaz ve yeşil çay içmeyi tercih edin.
- Alkol ve kafein tüketmeyin.
- Paketli gıdaların tüketimini sonlandırın. Organik besinleri tercih edin. İşlenmiş besinlerin tüketimini sonlandırın. (konserve, tuz, şeker, beyaz un ve beyaz undan yapılmış makarna/ekmek, kırmızı et, tavuk, yağlı peynirler, krema, kuyruk yağı gibi).
- Detoks programı boyunca antioksidan kapasitesi yüksek, ödem atıcı olan meyve (kiraz, böğürtlen, yaban mersini, kivi, ananas) ve sebzeleri (kabak, maydonoz, ıspanak, semizotu, salatalık, limon, zencefil) tüketmeye özen gösterin.
- Protein kaynağı olarak az yağlı yoğurt, balık ve az miktarda kinoa ve karabuğday gibi tahılları beslenmenize dahil edin.

YEŞİL DETOKS İÇECEĞİ

Malzemeler;
4 küçük boy salatalık, 1/2 küçük boy kabak, 1 küçük parça taze zencefil, yarım demet maydanoz, 1 orta boy yeşil elma, 1 tutam taze nane, önceden demlenmiş soğutulmuş yeşil çay

Yapılışı; Tüm malzemeler sıkıldıktan sonra önceden demlenip soğutulmuş yeşil çay içine eklenir ve tüketilir.



DETOKS DİYETİ

UYANIR UYANMAZ
Uyandığınız vakit 1 büyük bardak ılık su içine midenizde bir sıkıntı yoksa 1/4 taze limon sıkıp tüketiniz.

GÜN İÇİNDE
1 litre su içine taze zencefil + çubuk tarçın + limon dilimi ve nane katıp tüm gün bu suyu tüketin

KAHVALTI
200 gr yağsız yoğurt
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
2 tam ceviz
10 adet çiğ badem
1 çay kaşığı tarçın
Hazırlanışı; tüm malzemeleri karıştırıp tüketin.

ARA
2 adet salatalık yanında yeşil çay.

ÖĞLE
1 büyük bardak yeşil detoks içeceği.

ARA
1-2 dilim ananas + 10 fındık yanında yeşil çay.

AKŞAM
Izgara balık yanında roka, ızgara kabak ve 3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa.

GECE
1 küçük bardak yeşil detoks içeceği.

Bir değişim hikâyesi

İstenilen görünüme ulaşmak sadece fiziksel değil, hayatınızın her alanında sizi motive edecek bir değişimdir. Büyük değişimin hikâyesini Zehra Bora ve danışanının kaleminden öğreniyoruz.

Merhaba. Ben Mahinur. Zehra Bora'nın yardımı ile ameliyatsız bir şekilde diyet ve spor yaparak 9 ayda 50.2 kg verdim.

Kendisine gittiğimde morbid obezdim. O kadar kiloma rağmen kesinlikle ameliyat olmamamı ve bu fazla kiloyu vermeyi birlikte başarabileceğimizi söyledi. Yüksek ve düşük olan değerlerim gözünden kaçmamıştı. Diyete başlarkenki önceliğimizin, değerlerimin düzelmesi olduğunu söyledi. Dediklerine birebir uydum. Kendisi ve doktorumun kontrolü sonucunda 6 ayda değerlerim neredeyse normale döndü. Önümüzdeki hafta üçüncü. testlerimi de yaptıracağım. Sonucu merakla bekliyorum.

İlkokul-ortaokul çağlarımdan başlamak üzere hep kiloluydum, her yıl kilom daha da arttı ve bu artışa engel olamadım. Destek almaya çalıştım ama hiçbirinde başarılı olamadım. En son mağazalarda kıyafet bulamaz olmuştum. Hele ki kot giymek benim icin hayal olmuştu. Yaşıma uymayan, yalnızca bedeni oluyor diye kıyafetler alarak alışveriş yapıyordum. Elbette tek sorun bu değildi. Sağlık problemlerim ortaya çıkmaya başlamıştı. İki adım yürüyünce yoruluyordum. Her yere araç ile gitme istediği vardı. Önemli iki sorunum daha vardı. Birincisi; eğilip ayakkabı bağlayamaz hale gelmiştim, ayakkabıyı bağlarken nefes nefese kalıyordum, terliyordum. Diğeriyse kendimi sosyal hayattan soyutlamamdı. Hiçbir şeye karşı hevesim kalmamıştı. Kilolarım insanları rahatsız ediyor, onların gözüne batıyor gibi hissediyordum. Mutsuzdum.

Zehra Hanım ile diyet sürecimde iki haftada bir listem değişti. Zehra Hanım mümkün olduğunca canımın istediği ürünleri ekledi listeme. Hayatıma sağlıklı beslenmeyi ve sporu kattı. Hayalini kuramadığım şeyleri yaşamaya başladım. En önemlisi değerlerim düzeldi, kendime güvenim geldi, hareket özgürlüğüm var ve her mağazadan kıyafet bulabilir hale geldim. Zehra Hanım'a gelerek ne kadar doğru bir tercih yaptığımı her geçen gün daha iyi anlıyorum. Yanımda olduğu için şükrediyorum ve hep de olacağını biliyorum.

Kendisine teşekkürü borç bilirim.

Mahinur Tuna





Geçtiğimiz yıl aralık ayında çaldı sevgili Mahinur kapımı. Yorgun, bitkin ve kiloları ile mutsuz görünüyordu. Odama zar zor yürüyerek girebilmişti. O gün tartım sonucunda 136.2 kilo olduğunu gördüğüm Mahinur için çok üzülmüş, hayatını değiştirmeyi, ona yeni bir yaşam hediye etmeyi çok istemiştim. Sürecin çok zor olacağını biliyordum. Ayrıca bir genç kız olarak hayallerini tahmin edebiliyordum. Kader bizi onun hayalleri için bir araya getirmişti. Ve bu zorlu sürece her ikimizde inanılmaz bir motivasyonla başladık. İlk gün tam masamın karşısında fotoğrafını çektim. Her geldiğinde değişimini fotoğraf karelerine döktüm. Bu değişim ikimize de çok iyi hissettiriyordu. Yüzünde oluşan gülümseme işime defalarca aşık olmam için yeterliydi. En son ölçüm gününde Mahinur, 9 ay sonrasında tam 50.2 kiloyu spor desteği ile arkasında bırakmıştı. Şuan tam 86 kilo. Ona hayran olmamam elde değildi. Disiplini, azmi ve inancı beni inanılmaz mutlu ediyordu. Kendisinin de çok mutlu olduğuna emindim. Diyeti boyunca spor yapmasını tavsiye ettiğim sevgili Mahinur'a besin takviyeleri dışında ilaç kullandırmadım. İlk diyetini yeni yapılan kan değeleri sonucuna göre yazdım. Ardından üçüncü ayda testlerini yenilettim. Doktoru ile birlikte ilerleyerek kontrollerini atlamaması için çok dikkatli davrandım. Altıncı ayda testlerini yeniden yaptırttım. Evet, sonuçlar inanılmaz iyileşmişti. Gitgide tüm değerler normal aralığa geliyordu. Şu anda her şey kontrol altında ilerliyor. Şimdi dokuzuncu ay testlerini yapacağız ve yolumuza kalan 29.8 kiloyu vermek için devam edeceğiz.

Kendisine bana güvenip bu yola benimle çıktığı için teşekkür ediyorum.

Uzman Diyetisyen Zehra Bora



Uzm. Dyt. Olcay Barış

Uzman Diyetisyen Olcay Barış, bu ay yeme bozuklukları ve diyet efsaneleri hakkında bilgi veriyor.

Yeme bozuklukları ve diyet hakkında efsaneler

Yeme Bozuklukları

Son yıllarda günümüzde sıkça duyduğumuz bir durum olan yeme bozuklukları; geçtiğimiz yıllara kadar sadece üst ve orta sosyo-ekonomik düzeyde bulunan, ergen ve genç kadınlarda görüldüğü düşünülen bir sağlık sorunuydu. Ancak günümüzde, yeme davranışı bozukluklarının toplumda oldukça geniş bir kesimini etkilediği görülmekte. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde başlayan yeme bozuklukları gelişiminde, genetik yatkınlıkla birlikte ailevi ve toplumsal baskıların, katı kurallar ve davranışların, sosyal ve kültürel değişimlerin önemli rol oynadığı bilinmektedir.

Yeme bozuklukları 3 grupta toplanmaktadır.

1-Anoreksiya nervoza
2-Bulimia nervoza
3-Diğer yeme bozuklukları (binge eating: oburluk, gece yeme sendromu)

Yeme bozuklukları tedavisinde takım çalışması çok önemlidir. Uzman bir psikolog, gerektiğinde psikiyatr, diyetisyen ve doktor kontrolünde yardımlaşma gereklidir.

Anoreksiya Nervoza

Bu bireyler besin alımına, kiloya ve zayıflığa karşı hassastırlar. Genelde zayıf olmalarına karşın yemeyi ve aç olduklarını reddederler. En çok ergenlikte görülmektedir. Bu kişilerde besinlere karşı olan duygu ve düşüncelerini değiştirme, bireyin normal vücut ağırlığına ulaşmasını sağlama ve bu durumun uzun süre korunabilmesi amaçlanır.

Bulimia Nervoza

Bu bireyler aşırı yeme alışkanlığı sonrası kilo almayı önlemek için uygunsuz davranış gösteren kişilerdir. Kusma, laksatif ilaç kullanma veya lavman ile yediklerini çıkarırlar. Genellikle tedavinin başlangıcında bir miktar ağırlık kaybetmek istediğini ifade ederler. Hastalara bilimsel beslenme eğitiminin verilmesi, besin ve beslenmeyle ilişkili yanlış inanç ve algıların silinmesini sağlamak amacıyla diyetisyenin sorumluluğundadır.

Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorders)

Tıkanırcasına yeme bozukluğu biz diyetisyenlerin en sık karşılaştıkları yeme bozukluklarından birisidir. Tedavideki ilk amaç tıkanırcasına yeme ataklarının önlenmesidir. Tıbbi beslenme tedavisinde normal beslenme eğitiminin de verilerek yanlış olan beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi hedeflenmektedir. Tıkanırcasına yeme bozukluklarında bireyin kendi kendine kontrol mekanizması geliştirmesi sağlanmalıdır. Diyet tedavisinin haftada 3-4 kez en 20 dakika süren yürüyüş egzersizi ile desteklenmesi önemlidir.

Sonuç olarak yeme bozukluklarında tıbbi beslenme tedavisi kilit rol oynamaktadır. Tedaviden sorumlu olan diyetisyen tedaviyi bireyselleştirmeli, ekip içinde yer alan diğer profesyonellerle tedavi planını, uygulamalarını ve elde ettiği sonuçları paylaşmalıdır. Yeme bozukluğu olan bireyler diyet tedavisi değil, tıbbi beslenme tedavisi alması yönünde desteklenmeli ve diğer ekip üyeleri ile bu konuda birlik sağlanmalıdır.

Diyet hakkında efsaneler

YANLIŞ: Diyet yaparken öğün atlamak, aç kalmak kilo kaybı sağlar.
DOĞRU: Yapılan en büyük yanlışlardan biri aç kalarak ve öğün atlayarak kilo vermeye çalışmaktır. Fizyolojik olarak bu durum doğru değildir. Çünkü uzun süren açlıkta metabolizma hem yavaşlıyor hem de yeterli besin tüketilemediğinden vücut gerekli enerjiyi kas deposundan harcıyor. Dolayısıyla kas ve sıvı kaybı yaşanıyor. Aynı zamanda uzun süren açlığın etkisiyle vücut yediği her besini depolamaya çalışıyor. Önemli olan kas ve su kaybı değil, kaybedilen kilonun yağdan gitmesidir ve bunu için az az sık sık beslenme şarttır. 3-4 saati geçirmeden ara ve ana öğünlerden oluşan bir beslenme programıyla hem metabolizma hızlanır hem de yağ yakımı oluşur.

YANLIŞ: Tek tip beslenmek zayıflatır.
DOĞRU: Vücut için sağlıklı olan 4 ana besin grubunun (ekmek ve tahıllar, et ve et grubu, süt grubu, sebze ve meyveler) beraber tüketilmesidir. Tek tip besinin tüketildiği diyetler veya yaşam şekli sindirim sistemini bozuyor, vitamin ve mineral eksikliğine neden oluyor. Tek tip beslenmenin zararları halsizlik, baş ağrısı, saç dökülmesi başta olmak üzere uzun vadede bazı besin öğelerinin yetersizliğini doğuruyor, sosyal yaşantıyı olumsuz yönde etkiliyor.

YANLIŞ: Akşam 18:00 den sonra hiçbir şey yenmemelidir.
DOĞRU: Sağlıklı beslenme için temel kural yemeğin ne zaman yenildiğinden çok ne kadar yenildiğidir. Düzenli bir beslenmede kahvaltıyla başlayan bir öğünün arkasından ana ve ara öğün yapmak ve yatmadan iki saat önce öğünü sonlandırmak yeterlidir. Beslenme bireye özgüdür ve her bireyin yatış saati farklı olabilir. Gece 01.00 de yatan bir birey için 18.00'den sonra bir şey yememek kan şekerini düşürücü etki gösterecektir.

YANLIŞ: Metabolizmam yavaş o yüzden kilo veremiyorum.
DOĞRU: Bazal metabolizmamız, dinlenirken yaktığımız enerji miktarı genelde yaş ve kiloyla bağlantılıdır. Fazla kilolu insanların metabolizmaları daha hızlıyken yaş faktörünü incelediğimizde ilerleyen yaşlarda metabolizma yavaşlar. Ve yapısal olarak da bazı insanların metabolizması son derece yavaş olabilir. Örneğin iyi çalışmayan bir tiroid bezi enerji tüketimini azaltır, kilo vermeye direnç gösterir fakat bu durum kişinin hiç kilo veremeyeceği anlamına gelmez. Bu durumda ya alınan kaloriyi biraz daha azaltmak ya da enerji harcamasını daha çok arttırmak gerekir.

YANLIŞ: Zayıflamak için hiç karbonhidrat tüketilmemelidir.
DOĞRU: Dengeli bir beslenme için karbonhidratlar olmazsa olmazlardır. Bu noktada çözüm hiç tüketmemek değil sağlıklı karbonhidratlara yönelmektir. Karbonhidratlar basit ve kompleks olmak üzere ikiye ayrılır. Günlük beslenmenizde basit karbonhidratlar yerine (şeker, tatlılar, meyve suyu, beyaz ekmek vb...) kompleks karbonhidratlara (tam buğday ekmeği, bulgur pilavı, meyve, kurubaklagiller vb...) yer vermeniz oldukça önemlidir. Böylece hem kan şekeri dengelenmiş olur hem tokluk hissi sağlanmış olur.

YANLIŞ: Sabah aç karnına limonlu-sirkeli su içmek zayıflatır.
DOĞRU: Hiçbir besinin bilimsel olarak yağ yakıcı bir özelliği yoktur ancak içeriğindeki maddelerle metabolizmayı hızlandırabilirler. Bir süre sonra mide asidini arttıran limonlu-sirkeli su, mide hassasiyetine yol açabilir. Fazla tüketildiğinde midede ülser, gastrit gibi hastalıkların çıkmasına sebep olabilir. Zayıflama sadece dengeli bir diyet ve egzersizle mümkündür.



Sağlam motivasyon, kalıcı kilo kaybı

Dyt.Psk. Nazlı İlayda Yüksel Dönmez, diyette motivasyonunuzu arttıracak 10 değerli ipucunu H&F okuyucularıyla paylaşıyor.

Her gün bir çok kanaldan ne yiyip ne yememiz gerektiği ile ilgili bilgi topluyor, kendimize bir kilo hedefi koyuyor, kaç kilo vermemiz gerek onu hesaplıyor, ölçüp biçip tartıyoruz ancak iş harekete geçmeye gelince ya bir duraksıyor yada başlayıp yarıda kesip en başa dönüyoruz. Bu isteyip de harekete geçememenin yada yarıda bırakmaların en büyük nedeni ise motivasyon-suzluk. Motivasyon, bir hedefe doğru giderken hissedilen en derin arzu diye tanımlayabiliriz. Hedef kiloya varmak ve onu korumak hemen gerçekleşen bir şey olmadığı için zaman zaman anlık yeme dürtüsü ile bölünüyor. Kısaca uzun vadede gelecek olan hedefi unutup kısa süreli hızlı ulaşılabilir olanlara yenik düşüyoruz... Bunu önlemek mümkün mü? Elbette mümkün. Peki ama nasıl daha iyi motive olacağız?

- Gerçekçilikten uzak hedefler motivasyonun düşmesinde en temel nedenlerden. İdeal, ulaşılabilir hedefler sizi daha memnun edecektir. Bazen hedefe odaklanmaktan ziyade, sürecin kendisine konsantre olmak gerek. Yani haftalık giden yada gitmeyen kilolara odaklanmak yerine önceki haftalardaki kilonuzla şimdiki kilonuz arasındaki farkları değerlendirin. Kendinizi sağlıklı beslediğiniz her gün hedefe 1 adım daha yaklaşmış sayılırsınız. Ölçütünüz rakamlar değil, edindiğiniz alışkanlıklar olsun. Çünkü doğru alışkanlıklar hedefe götürecektir.
- Kendinizi etrafınızda diğer diyet yapanlar veya ideal kilolarında olan kişilerle karşılaştırmak kendinizi yetersiz, başarısız hissetmenize neden olarak hedefe gitme isteğinizi kırar. Herkes özeldir; sosyal yaşantımız farklı olduğu gibi, metabolizmalarımız da parmak izi gibi birbirinden farklıdır. Bu nedenle kendinizi başkalarıyla kıyaslamak elma ile armudu kıyaslamak gibi olacaktır. En büyük rakibiniz yine sizsiniz!
- 'Bir kere bozdum' düşüncesi mükemmeliyetçilikten gelip motivasyonu yerle bir etmektedir. Hayatın akışında beklenmeyen durumlarla karşılaşılabilirsiniz. Bu, beslenme düzeninizi bozduğunuz anlamına gelmez. Ayrıca bu bir değişim süreci. Elbet hatalar, yanılmalar olacaktır. Otomobille yanlış bir yola girdiğinizde devam mı ediyorsunuz? Yoksa ilk kavşaktan geri mi dönüyorsunuz?
- Mutfağınıza, çalışma masanıza yada telefonunuza size hedefinizi hatırlatacak notlar ekleyin. Bir pano hazırlayın ve panoyu slogan sözler ve fotoğraflarınızla doldurun. Motivasyon, düşüncelerinizin toplamıdır. Düşünceleriniz değişirse kilonuz da değişir.
- Oradan buradan edindiğiniz değil, gerçekten size uyan bir programı oluşturmak hedefinize varmanızı hem kolaylaştıracak hem de hızlandıracak. Size özel bir programda, en çok acıktığınız saatler, yaşam tarzınız, sevdiğiniz ve yiyemediğiniz besinler, en önemlisi de sağlık durumunuz dikkate alınacaktır.
- İlk haftalarda programa uyum, gelecek zamanların da habercisidir. İlk 1 ay programı düzenli uygulayanların 6 ay ila 1 yıllık süreçteki başarıları daha yüksektir. Bu nedenle ilk haftalarda ne kadar çok odaklanırsanız, o kadar devam edebilirsiniz.
- Evinizi temizleyin, sizi yoldan çıkaracak tüm yiyecekleri ortadan kaldırın ve yerlerine sağlıklı olanlarını yerleştirerek onları görünür hale getirin.
- Fit olmanın diğer bir bileşeni ise egzersizdir. Egzersiz yapmaya motive olmak istiyorsanız, ilk yapılacak şey, en ulaşılabilir olanı seçmektir. Bir spor salonuna gitmek ya da açık havada yürüyüş yapmak gibi şeyler de yapmak zorunda değilsiniz. Evde dans edebilir ya da telefonunuza egzersiz uygulamaları indirerek evde onları yapabilirsiniz. 1 gün 1440 dakikadır ve kendinize ayıracağınız yalnızca 30 dk!
- Tartılın ama sıklığını iyi ayarlayın. Hiç tartılmamak da, her gün tartılmak kadar tehlikelidir. Metabolizma makine değildir ve bir tek az ye çok hareket et mekanizmasıyla işlemez. Bu nedenle her gün gramlar gidemez. Üstelik her gün tartıya çıkarak stres seviyenizi arttırıp kortizol hormonun salgılanmasını ve dolayısıyla yağlanmayı tetiklersiniz. Hiç tartılmamak da genelde aşırı yenilen zamanlarda durumla yüzleşmemek adına yapılan bir eylem olup, öz kontrolün kaybolmasına ve sorunun daha da büyümesine neden olur. Haftada maksimum 2 kez tartılmak en idealidir.
- Basit, pratik sağlıklı yemek ve ara öğün tarifleri öğrenmek kendiniz için çaba sarf etmek sizi daha da ileri götürecektir. Damak tadınız değişmesini ve sağlıklı beslenme alışkanlığının oturmasını sağlayacaktır. Ne kadar çok emek o kadar az vazgeçiş.



Health& Gusto

Gusto ve iyi yaşam yazarı Orkun Bulut, gözde mekânların sağlıklı menülerini ve beslenme trendlerini anlatıyor.

Cookshop'tan sağlıklı eklemeler





Kurumsal restoran zincirleri plansız buluşmalarımızda şüphesiz en çok tercih ettiğimiz konseptler arasında. Bu zincirlerde tabi ki en popüler ürünler, formumuza düşman tatlı seçenekleri oluyor. Bu zincirler arasında bilinen markalardan biri olan Cookshop'ın fenomen ürünü 'magnolia'dır. O kadar sevilir ki magnolia, marka tarafından her çeşidi yapılır. İradenizi zorlayacak bu muhteşem tatlının yanında markanın lezzetli ve sağlıklı seçenekleri de çok başarılı. Benim favorim menüye yeni eklenen 'süper tahıllar salatası'. Adından da belli olduğu gibi buğday ve yeşil mercimekle besleyici unsurlara sahip lezzet, börülce, kinoa, mısır ve renkli biber de içeriyor. Menünün bir diğer yenisi enginarlı salata da hem sağlıklı hem de lezzetli.

Kapsül kahveye dair tüyolar

Gün geçmiyor ki kahveyle ilgili olumlu yeni bir bilgi duymayalım. Strese ve metabolizmaya olan pozitif etkilerinin yanı sıra spor öncesinde enerji toparlamak için de vazgeçilmez. Spor öncesi kahve içenler suda çözülen granül veya filtre yerine genellikle tercihini sert bir espresso'dan yana kullanıyorlar. Peki evimizde/ofiste kapsüllerden elde ettiğimiz. espresso'yu doğru içiyor muyuz? Bu konuda Nespresso Türkiye'nin Pazarlama Müdürü Banu Arslanoba'yla geliştirici bir sohbet gerçekleştirdim. Mesela; en iyi kahvenin bilinenin aksine 100 derece değil, 88 derecede olması beni şaşırttı. Sıcacık bir kahve sanılanın aksine pek de makbul değilmiş. Tam yarım saat önce içilen kahve 'kafein' etkisini spora direkt yansıtıp, iyi bir antrenman çıkarmanızı sağlıyormuş.





Tam da detoks mevsimi



Eski tip 10-15 günlük tatil programı yapanınız kaldı mı? Hiç sanmıyorum! Muhtemelen siz de 2 bayram tatilinin sıkıştığı şu yaz döneminde defalarca iyi beslenme sistemini bozdunuz. Hızlıca fazlalıklardan kurtulmak için detoks içeceklerini tercih etmeyi mi düşünüyorsunuz? Peki 'juicing'le detoks nasıl yapılır?

Detoks 'detoksifikasyon' kelimesinden gelmekte olup, anlamı 'toksinlerden arınma'dır. Detoks temel olarak bağırsak ve karaciğer temizlenmesini önceliklendirip bağışıklık sistemini güçlendirir. İyi çalışan bir bağırsak sistemi, metabolizmayı hızlandırır.

Toksinler nasıl oluşuyor?

Tükettiğiniz besinlerin içerisindeki katkı maddeleri, koruyucular, kirli hava, makyaj malzemeleriniz hatta kirli hava bile toksin oluşumuna sebep olur. Karaciğerimiz bu toksinleri vücuttan atma görevinde olsa da yorulmaya başlar. İşte detoks içecekleri bu konuda alternatif destek olabiliyor. Diyetisyeninizin önerdiği bir bir detoks programıyla bu içecekleri kullanabilirsiniz.

Ben bu denemeyi Essporto Health & Fitness'tan tanıdığım Özge Bezirci'nin tariflerinden olan Pomp Juice ile yaptım. Juicing yöntemiyle alakalı kafamdaki soru işaretlerini şu açıklamalarla yok etti. "En taze ve en doğal sebze ve meyveleri seçiyoruz. Herhangi bir şeker ilavesi, koruyucu ve katkı maddesi olmadan, en saf şekilde yavaş sıkım "slow press" yöntemi ile hazırlıyoruz. Yavaş sıkım (slow press) yöntemi, sebze ve meyvelerin vitamin, mineral ve besin değeri kaybı olmadan tam verim almamızı sağlıyor."

Dört ürün çıkan bu markada benim favorim 'nane, salatalık, ananas, elma ve dereotlu' hazırlanan Fit. Bir ay boyunca değil ama kısa süreli denemelerle etkisini övebilirim.



ZERDEÇAL zamanı

Bu süper baharattan yararlanmak istemez misiniz? Bu lezzetli ve sağlıklı tarifleri deneyin.

Birkaç yıl önce, birçoğumuz zerdeçalı yiyeceklere altın rengi veren bir Hint baharatı olarak biliyorduk. Sonrasında bilim, bu eski baharatın iltihaplanmaya karşı etkilerini keşfetti ve yeni bir besin trendi ortaya çıktı. Sağlıklı beslenen birçok kişi cappuccino'larının yerine zerdeçallı latte'ler tercih etmeye, şefler de yemeklerinde beklenmedik şekilde zerdeçalı kullanmaya başladı. Süpermarketlerde de zerdeçal kökleri satılmaya başlandı. Bu, denemeye değer bir trend çünkü zerdeçal yalnızca bağırsak salığından cilt sağlığına kadar birçok konuda yararlı değil, aynı zamanda yemeklere de harika bir tat katıyor. The Turmeric Cookbook kitabının yazarı şef Kate Adams, "Zerdeçal çiğ veya pişmiş şekilde kullanılabilir" diyor. "Onu rendeleyebilir, dondurmalarda veya toniklerde kullanabilirsiniz. Hatta çorbalara ve yahnilere de katılabilir." İşte denemeniz için size üç tarif.

HİNDİSTAN CEVİZLİ HELLİMLİ SARI PİLAV

2 kişilik

Bu Hindistan cevizli hellim dokunuşu, dumanı üzerinde sarı pilava harika bir lezzet katıyor.

Malzemeler

- 1 limon suyu
- 1 çay kaşığı çekilmiş zerdeçal
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı sarı hardal tohumu
- 150 gr. Hint pirinci, yıkanmış ve süzülmüş
- 300 ml sıcak sebze suyu
- 8 yeşil limon yaprağı
- 100 gr. hellim peyniri, küp şeklinde doğranmış
- Un, kaplama için
- 1 çırpılmış yumurta
- 50 gr. kurutulmuş Hindistan cevizi
- Bitkisel yağ, kızartma için
- Süslemek için nane yaprakları

1. Limon suyunu, zerdeçalı, tarçını ve sarı hardal tohumlarını bir sos tavasında tohumlar patlamaya başlayıncaya kadar ısıtın. Sonrasında pirinci, sebze suyunu ve yeşil limon yapraklarını ekleyip, koyulaşıncaya kadar, ya da pirinç suyu çekinceye kadar 10 dakika kadar pişirin.

2. Hellim küplerini unlayın, ardından yumurtaya batırın ve sonrasında kurutulmuş Hindistan ceviziyle kaplayın.

3. Bitkisel yağı kızdırın ve hellimleri altın rengi alıncaya kadar kızartın. Süzgeçle yağdan alın ve fazladan yağını alması için kâğıt havlunun üzerine koyun.

4. Pilavı hellimin üzerine koyun. Nane yapraklarıyla süsleyin ve hemen servis edin.

FÜME USKUMRULU VE ZERDEÇALLI LAPA



2 kişilik
Lapa, asya mutfağına ait bir tür risotto olarak tanımlanabilir ve genellikle kahvaltıda yenir.

Malzemeler
- 2 çorba kaşığı susam yağı
- 25 gr. taze kök tarçın, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 3 diş sarımsak, ince doğranmış
- 1 çay kaşığı çekilmiş zerdeçal
- 200 gr. kısa taneli pirinç, yıkanmış ve süzülmüş
- 4 adet mantar, sıcak suda bekletilmiş
- 450 ml tavuk veya balık suyu
- 450 ml su
- 4 çorba kaşığı soya sosu

Servis için
- 2 yumurta
- 1 çorba kaşığı sirke
- 2 büyük füme uskumru filetosu, oda sıcaklığında
- 1 yeşil soğan, ince doğranmış
- 1 turp, ince doğranmış
- Birkaç limon yaprağı veya kişniş

1. Bir çorba kaşığı susam yağını bir sos kabında orta ateşte ısıtın ve tarçın ve sarımsakları hafifçe pişirin. Zerdeçalı ekleyip iyice karıştırın.

2. Pirinci ve mantarları ekleyip karıştırın. Tavuk veya balık suyunu ekleyip bir saat kadar pirinç suyu çekinceye kadar pişirin. Pirinç yumuşamalı ama yine biraz su kalmalı. Soya sosunu ve bir çorba kaşığı susam yağını ekleyin.

3. Bu sırada yumurtaları sirkeli sıcak suda pişirin ve dikkatli şekilde alıp kâğıt havluda kurutun.

4. Pirinci iki kaba ayırın ve her birinin üzerine yumurtaları ve uskumruları ekleyin. Yeşil soğanla ve limon yapraklarıyla süsleyin.

FRITTATA

2 kişilik
Yeşilliklerinizi peynir ve yumurtayla en lezzetli şekilde nasıl bir araya getirebilirsiniz? Fritatta'nın hazırlanışı kolaydır ama önemli nokta, yumurtalar tavaya değdiği anda kabarmalarını sağlayacak kadar tavanın sıcak olmasıdır.

Malzemeler
- 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı kök tarçın, çekilmiş
- 1 çay kaşığı taze zerdeçal, çekilmiş
- 200 gr. karalahana, sapları ayıklanmış, yaprakları kabaca doğranmış
- 4 büyük boy yumurta
- Biraz tereyağı
- 1 çorba kaşığı krema
- 100 gr. koyun peyniri
- Deniz tuzu ve çekilmiş karabiber

1. Fırını öncede 200 santigrat derecede ısıtın. Hindistan cevizi yağını küçük yapışmaz bir tavada kızdırın. Tarçın ve zerdeçalı ekleyip orta ateşte kokusu çıkıncaya kadar pişirin.

2. Karalahanayı ekleyin, tuz ve karabiberle birlikte yumuşayıncaya kadar pişirin. Ateşten alıp bir kaba koyun ve ellerinizle biraz ovun.

3. Tereyağını aynı tavada eritirken yumurtaları çırpın. Kremayı yumurtalara ekleyin ve tava yeterince ısındığında yumurta-krema karışımını tavaya dökün. Yumurtanın kenarlarının hemen kabarması gerekir. Peyniri ve yeşillikleri, yumurtayı fırına koymadan önce ekleyin.

4. Beş dakika, yumurtaların üstü altın rengi alıncaya kadar pişirin ve hemen servis edin.



ANTRENMANLARINIZ İÇİN YAKIT

YAZI: Eve Boggenpoel

Uzun bir yaz ve tatil sezonundan sonra spor yapmaya geri dönmek zorlu olabilir. Yıllık tatil, etkinlikler, yaz tatilinden sonra çocukları okula hazırlamak gibi şeyler, antrenman rutininize darbe vurmuş olabilir ve bu nedenle belki de şu anda yazın başında olduğunuzdan biraz daha az fit görünüyor olabilirsiniz.

Ya da her şeyin ötesinde, ulaşmak istediğiniz hedeflerinize varmakta zorlanıyorsunuzdur. Bu noktada beslenmenizi bir kez daha gözden geçirmekte fayda var. Antrenmanlarınız için doğru yakıtı bulmanız dayanıklılığınızı, kas oranınızı arttıracak ve daha kısa sürede yenilenmenize olanak sağlayacaktır. Önde gelen üç spor beslenme uzmanına danışarak HIIT'ten direnç antrenmanlarına ve uzun koşulara kadar farklı aktiviteler için en uygun antrenman yakıtlarını öğrendik.



SPINNING

Yüksek yoğunluklu dayanıklılık antrenmanları yapacağınız zaman, vücudunuz glikojenle (kaslarınızda depolanan karbonhidratı) birlikte kas hücrelerindeki yağları da parçalar. Yoğunluk arttıkça kullanılan glikojen oranı da artar. "Tam glikojen deposuyla antrenmana başlamak size yeniden yakıt almadan önce 45-60 dakika antrenman yapma imkânı tanır" diyor Complete Guide to Sports Nutrition adlı kitabın yazarı ve sertifikalı beslenme uzmanı Anita Bean. Bir saatlik yüksek tempolu spinning antrenmanı 800 kaloriye kadar enerji harcatabilir. Bu nedenle öncesinde yeterli karbonhidratı aldığınızdan emin olun.

SPINNING İÇİN YAKIT

ÖNCESİ: Bean, antrenmandan iki ila dört saat önce biraz proteinle ve az miktarda yağla birlikte 100-150 gram karbonhidrat almanızı tavsiye ediyor. Öğlen antrenmana katılacaksanız, iyi bir kahvaltıda süt ve yumurtayla hazırlanmış lapa yenmesini söylüyor. Öğle yemeğindeyse balıklı makarna ve sebze, tavuklu pilav ve brokoli günün sonrasındaki antrenman için yeterli olacaktır. "Elbette her zaman antrenmanınıza göre beslenemeyebilirsiniz. İki ila dört saat öncesinde yemediyseniz, büyük bir muz gibi 25 gr. karbonhidrat içeren atıştırmalıkları veya üzerine fıstık ezmesi sürülmüş tost ekmeğini antrenmandan önce 30-60 dakika önce tercih edebilirsiniz.

SONRASI: Yüksek yoğunluklu bir antrenman sonrasında glikojen stoğunuz tükenecektir. Bu nedenle yeniden yakıt almalısınız. Bir kez daha karbonhidrata yönelebilirsiniz ancak kilonuz başına 1 gr. olmak üzere karbonhidrat almalısınız (yani 60 kg ağırlığındaki bir kadın, 60 gr. karbonhidrat almalı). Buna ek olarak 20 gr. protein işe yaratacaktır. Bean, 500 ml süt, 200 gr. süzme yoğurt, bir muz veya bir protein barının işe yarayacağını söylüyor.



duyarsınız. Protein ve antrenman da kaslarınızı geliştirecektir. Genel olarak konuşmak gerekirse, haftada üç gün antrenman yapıyorsanız, her öğünde tam tahıllı karbonhidrat, ağırlığınıza göre protein (yazının devamına bakın) ve yeşillikle sebze tüketmelisiniz.

AĞIRLIK ANTRENMANI İÇİN YAKIT

ÖNCESİ: Odak noktanız yumurta, süt, et ve balık gibi kaliteli ve antrenmanınız için yararlı dallı zincirli amino asitler olmalı. Bir vegansanız, yiyecekleri birleştirmek optimum amino asitleri alabilmeniz için yararlı olacaktır. Yulaf ve soya sütü, pirinç, tost ekmeğiyle fasulye ve mercimek tercih edebilirsiniz. Tofu ve kinoayı da unutmayın. McGregor "Bunlar dallı zincirli amino asitlere ulaşabilmenizin en kolay yolu" diyor. "İdeal olarak iyi kaliteli proteinleri gün boyunca almalısınız ama antrenman öncesi hızlı bir atıştırma için de vücut ağırlığınızın 0.3-0.4 g protein (60 kg ağırlığındaki bir kadın 18-24 gr. protein almalı) tüketmelisiniz." Yine de ağırlıkları kaldırmak için enerjiye ihtiyacınız olacaktır. Bu nedenle öğününüzde yumruğunuz büyüklüğünde karbonhidrat almalısınız. Eğer antrenmanınızı dört saat sonra yapacaksanız, McGregor bir bardak süt, bir porsiyon peynir, süzme yoğurt veya meyve tavsiye ediyor.

SONRASI: Örnek olarak, eğer haftada üç gün antrenman yapıyorsanız bir sonraki öğününüz sizin yenilenmeniz olacaktır. "Her antrenmandan sonra protein shake'lerine ihtiyacınız olduğu yönünde bir yanlış anlama var" diyor McGregor. "Zor bir seans geçirdiyseniz, kaslarınızın kendini onarması için proteine ek olarak tam tahıllı karbonhidratlarla glikojen depolamalısınız. Antrenmanınız düşük yoğunlukta geçtiyse, yine karbonhidrat ve proteine ihtiyacınız vardır ama karbonhidrat ihtiyacınızı fasulye, baklagiller ve kök sebzelerle karşılayabilirsiniz" diyor. Sonraki öğününüzü üç veya dört saat sonra yiyecekseniz, antrenman sonrası atıştırmalığı iyi bir fikir. Süt ürünleri, kas yenilenmesi için uygundur. Veganlar da soya veya baklagillerden yararlanabilir.

EK BESİNE GEREK VAR MI? Hafta boyunca iyi besleniyorsanız, ek besine ihtiyacınız yoktur. Ağırlık antrenmanlarına yeni başladıysanız, McGregor, kas ağrılarını azaltacak ürünleri tercih edebileceğinizi belirtiyor.

EK BESİNE GEREK VAR MI? Kafein, üzerinde bolca araştırma yapılmış iyi bir ek besindir ve bu nedenle denemeye değer. "Kafein, efor harcadığınız algısını kısıtlar. Böylece egzersizler daha kolay gelir" diyor Bean. Kafein aynı zamanda dayanıklılığı da arttırır. Bu da belirli bir tempoda daha uzun süre aktivite yapabilmenizi sağlar. Optimum doz, kilonuz başına 3 mg'dır. Yani eğer 60 kg ağırlığındaysanız, 180 mg kafein alabilirsiniz ki bu da bir duble expresso'ya eşittir. Kafeinin kanınıza karışması 45 dakika kadar sürer. Bu nedenle antrenmandan bir saat önce almaya çalışın. "60 dakikadan daha uzun sürecek bir antrenman yapacaksanız, kafeini antrenmanın ortasında da alabilirsiniz. Böylece antrenmanın sonlarında enerjik hissedebilirsiniz" diyor Bean.

AĞIRLIK ANTRENMANI

Güç çalışmaları şekillenmenizi, kas oranınızı arttırmanızı ve yağ yakmanızı sağlar. Doğru yakıtla da çok ciddi ilerleme kaydedebilirsiniz. Spor beslenmesi uzmanı ve Training Food kitabının yazarı Renee McGregor "Ağırlık antrenmanınızda yakıt stratejiniz, beyniniz ve kaslarınız arasında daha uzun süre nörolojik bağ kurulmasına odaklı olmalı" diyor. "Bu, kasların daha güçlü olması için çalıştırır."

Tek ihtiyacınızın protein alımının arttırılması olduğu yönündeki görüş yanlıştır diyor McGregor. "Ağırlık antrenmanına başladığınızda protein ihtiyacınız artar ama birçok ağırlık antrenmanı çalışan kişinin protein alımını arttırması gerekmez." Bütün kalori cinslerinden enerjiye ihtiyaç



DAYANIKLILIK KOŞUSU

International Society of Sports Nutrition'ın kurucu ortağı ve Power Eating adlı kitabın yazarı Dr. Susan Kleiner "Birçok dayanıklılık seansı orta seviyede, yani maksimum oksijen kapasitesinin yüzde 66-76 oranında gerçekleşir. Bu nedenle spor beslenmesindeki temel amaç, yorgunluğu azaltmak olmalıdır" diyor. "20 dakikalık bir koşuda öncelikli yakıt ihtiyacınız karbonhidratlar olacaktır ama sonrasında enerji üretimi karbonhidrat ve yağlarla karşılanır."

Bir saatlik antrenman sonrasında yorulmamak için karbonhidrat ihtiyacının yenilenmesi gerekir. "Vücut, karbonhidrattan daha fazla yağ depolayabildiği için, ihtiyacınızla aldığınız yakıtı dengelemelisiniz. Bu nedenle daha fazla karbonhidrata ihtiyacınız olabilir" diyor Kleiner. "Dayanıklılık odaklı sporların genel bir diyette, 40:30:30 karbonhidrat, protein, yağ oranı tavsiye ederim. Sonrasında atletler ek besinler kullanabilirler" diyor. "Yine de herkes farklıdır. Elit atletler beslenmelerinde daha fazla karbonhidrata ihtiyaç duyarken, diğerleri düşük ve orta yoğunlukta koşularda beslenmelerinin yüzde 40 veya daha azında karbonhidrata ihtiyaç duyabilir."

"ALDIĞINIZ YAKITI, TEMPONUZA GÖRE DENGELEMELİSİNİZ."

DAYANIKLILIK İÇİN YAKIT

ÖNCESİ: Kleiner "Çok erken saatte olmadıkça, orta yoğunluktaki bir antrenman için daha önce söylediğim tarza bir beslenme yeterli olacaktır. İki saatlik bir antrenman seansı için en az iki buçuk saat önce besin alınmalıdır" diyor. Ayrıca bir atıştırmalığa ihtiyacınız varsa, yani en son öğününüzü üç saatten daha uzun bir süre önce yediyseniz ve eğer yüksek yağlı bir beslenme uyguluyorsanız, proteinle birlikte biraz yağ işe yarayacağını belirtiyor. "Birçok danışanım fıstık ezmesi ve süzme yoğurdu tercih ediyor. Yine de yüzde 40 oranında karbonhidrat alıyorsanız, protein ve karbonhidrat karışımı tercih edin. Bu da 20 gr. protein ve kilonuz başına 0.2 gr. karbonhidrat demek. Yoğurdu bal veya meyvelerle yiyebilirsiniz. Protein tozu ve meyve de yiyebilirsiniz. Sadece antrenman öncesinde sindirim için yeterli zamanınız olmalı."

SONRASI: Genelde orta temponun ardından yüksek tempolu bir antrenman gelir. Bu nedenle Kleiner, protein-karbonhidrat karışımı öğünde 20-30 gr. protein ve kilo başına 0.5-1 gr. karbonhidrattan bahsediyor. Antrenmanlarınızın yoğunluğuna göre oranı ayarlamalısınız.

EK BESİNE GEREK VAR MI? Kleiner "Her gün düzenli olarak vitamin-mineral takviyesi alınmasını tavsiye ederim; balık yağı, D vitamini (kan testi sonuçlarına göre) demir ve kalsiyumu her kadın kullanmalı" diyor. "İhtiyaca göre protein ve karbonhidrat takviyesi de alınabilir.





BOKS

Dünya şampiyonu Anthony Joshua gibi ayakta kalabilmek için 5000 kaloriye ihtiyacınız olmayabilir ama ağır sıkletlerin günlük beslenmeleri, antrenmanlarınız için beslenmenin ne kadar önemli olduğunun da bir kanıtı. Boks hem aerobik hem de anaerobik sistemleri çalıştırır ve patlayıcı yumruklar atabilmek adına hem güç hem de dayanıklılık gerektirir.

BOKS İÇİN YAKIT

Buradaki kilit nokta, beslenmenin değişken antrenmanlara göre düzenlenmesindir. Kondisyonunuzu arttırmak için dayanıklılık antrenmanı yapıyorsanız, aşağıdaki adımları izleyin. Ancak bir saatlik yoğun tempolu bir boks dersine gidecekseniz, beslenmenizi 24-36 saat öncesinden düzenlemeli, aktiviteyi tamamlamanızı sağlayacak kadar enerjiye sahip olmalısınız.

ÖNCESİ: McGregor "24-36 saat öncesi, her öğünde kilonuz başına en az 1 gr. karbonhidrat almalısınız" diyor. Yani 60 kg ağırlığında bir kadın, 60 gr. karbonhidrat almalı. Öğününüzde yulaf, kuskus, tam tahıllı ekmek, patates ve tatlı patates gibi kompleks karbonhidratlar tüketmelisiniz. "Aynı zamanda kilonuz başına 0.5 gr. karbonhidrat atıştırmalıklara ihtiyacınız var" diyor McGregor. Antrenman sırasında da ekstra enerjiye ihtiyacınız olabilir. Bu tip durumlarda muz veya kurutulmuş meyveler alabilirsiniz.

SONRASI: Boksörler yenilenme programı olarak genelde yürüyüşü tercih ederler. Konuşma temposunda kahvaltı öncesi 30-40 dakikalık bir koşu da, yağ deponuzu kullanmanız için yeterli olacaktır. McGregor, önemli noktanın kendinizi zorlamamak olduğunun altını çiziyor. "Bu koşular düşük tempoda olmalı. Aksi halde bağışık sistemine yük bindirebilir ve kas krampları yaşayabilirsiniz."

EK BESİNE GEREK VAR MI? McGregor, elit bir sporcu değilseniz, yukarıdaki adımları takip etmenin yeterli olacağını söylüyor.



SAĞLIK

EN YENİ HABERLER ✻ BEDEN VE ZİHİN ✻ UZMAN TAVSİYELERİ



CÖMERTLİĞİN MUTLULUĞU

Kendinize bakmanın en iyi yolu, öncelikle kendi ihtiyaçlarınıza odaklanmak olmayabilir. Zürih Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, cömert insanların daha mutlu yaşamlar sürdürdüğü sonucuna varmış. Araştırma süresince bilim insanları beynin fedakarlık ve egoizm alanlarını incelemişler. Bencil insanlarınsa cömert davranan insanlara oranla daha mutsuz ve tatminsiz olduğunu ortaya koymuş. Cömertlikte de aşırıya kaçmaya gerek yok. Yalnızca diğer insanların da varlığının bilincinde olup gelişigüzel cömert davranışlar sergilemek, günlük hayatınızda mutlu olmanızı sağlayabilir.



Yıllara meydan okuyun, her yaşta genç kalın.

Nasıl mı?

Gençlik iksiri avucunuzun içinde. Yeter ki kullanmasını bilin.

Zamanı dondurup yıllara direnebilirsiniz. Yaşlanmanın panzehiri, her yaşta genç ve zinde kalmayı başarabilmek. Peki gençliği muhafaza edebilmek için neler yapmalı? Gençlik iksirini her birey kendi elinde tutar ancak bunun reçetesini bilmediği için kullanamaz. Yaşam Sihirbazı ve Kişisel Gelişim Uzmanı **Dr. Turhan Güldaş**, genç kalmak ve yaşlanmamak için fiziksel açıdan yapılması gerekenleri ve mental yönden de hazırlıklı olmanın yollarını anlatıyor.



Yaşlanmayı kim ister? Her yaşta genç görünmek, zinde kalmak, yıllara meydan okumak ve zamanı durdurmak herkesin isteği. Ancak yaşam koşulları, yoğun çalışma temposu, çevresel faktörler, bir de sağlıksız yaşam insanları hızla yaşlandırıyor. Peki zamana meydan okumak elimizde mi? Cevap; evet. İnsan hangi yaşta olursa olsun enerjik olabilir, genç ve zinde kalabilir, yaşlanmaya kafa tutabilir. Bunu da hem fiziksek hem de ruhsal açıdan genç kalarak başarabilir. Eğer biz mutlu değilsek, sakin ve huzurlu değilsek, kendimizle sorunlarımızı çözemiyorsak, çok hızlı yaşlanırız. İşte genç kalmak ve yaşlanmamak için herkesin uygulayabileceği etkili formüllerim:

FİZİKSEL AÇIDAN UYKU, SPOR, SAĞLIKLI YAŞAM ŞART

■ **Kaliteli ve iyi uyku.** İnsan vücudu gün içerisinde harcadığı enerjiyi yeniden elde etmek için uykuya ihtiyaç duyar. Uyku esnasında vücut için tamir ve şarj sistemleri devreye girer ve insanı yeni güne hazırlar. Bu da uyku kalitesinin ne derece önemli olduğunu gösterir. Uyku kalitesinde yatak, yastık seçimi, ortamın havalandırılması, ışıklandırılması gibi durumlar etkilidir. Uyku yedi saatten az olmamalıdır. Gerçekten çok yoğun olan insanlar için minimum altı saat uyku vücudun dinlenmesi açısından büyük önem taşır.

www.drturhanguldas.com
https://www.youtube.com/drturhanguldas

Spor, hayatınızın bir parçası olmalı. Her yaşta enerjik olabilmenin bir diğer şartı spor yapmaktır. Spor kan dolaşımını arttırır ve vücudun her hücresine gitmesini sağlar. İnsanın aldığı besinler kana karışır ve kan aracılığı ile hücrelere ulaştırılır. Bu iletim sonunda insan gün içerisinde enerji elde eder. Spor yapmak hem bu ulaşımda etkilidir hem de insanın endorfin salgılamasını sağlar. Endorfin insanların mutlu olmasına yardım eder. Spor yapmak enerjik olmak için en verimli yöntemlerden birisidir. Abartılmadan, doğru bir şekilde yapılan spor insanı yormaz, aksine enerjisini yükseltir. İllaki spor salonlarında kendinizi zorlamanıza gerek yok. Yaşınıza uygun olarak spor yapmanız yeterli. Yürümek bile vücut için çok değerlidir.

Sağlıklı ve dengeli beslenme. Fast food türünde kalitesiz karbonhidrat ve şeker içeren besinlerden uzak durun. Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmenin proteinler ile desteklenmesi insana enerji sağlar. Fiziksel enerjiyi yükseltmek için de vitaminler ve takviyeler almak gerekir. Omega 3, 6 ve 9 takviyeleri, multivitaminler, kompleks B vitaminleri vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinden doğan eksiklerinin giderilmesi için takviye ile alınması gereken ek besinlerdir.

Kötü alışkanlıklardan uzak durun. Sağlıklı yaşamak sadece doğru besinlerin alınması ile olmaz. Sağlıklı ve yüksek enerjili olmak için kötü alışkanlıklardan uzak durmak gerekir. Sigara ve alkol gibi zararlı maddeler insan vücudunun enerjisini azaltır. İçki kullandıktan sonraki gün yaşanan ağrılar ve yorgunluklar bunun kanıtıdır. Sigara içen kişilerin sürekli yaşadığı nefes darlığı ve mutsuzluk hali de en önemli kanıtlar arasındadır. Sigara kişinin aldığı besinlerin %80'lik kısmını yok eder. Enerji için oksijen ve temiz hava gerekir. Sigara buna engel olur. Zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, açık havada dolaşmak, kapalı alanları havalandırmak insanın enerjik olmasını sağlar.

MENTAL AÇIDAN YAŞLANMAYA DİRENİN

Meditasyon yapın. Çok hareketli ve hızlı yaşıyoruz. Gün içerisinde beynimizde birikenleri boşaltmamız gerekli. Bu nedenle uyumadan önce meditasyon yapın. Muhteşem hissedeceksiniz. Yaşadıklarımızı yaşadık, eskide kaldı, onları unutalım ve beynimizdeki çöpleri temizleyelim. Yarın yeni bir gün başlıyor. Güzellikleri fark etmeliyiz. Durarak yürümeliyiz, koşmaya gerek yok. Böylece farkında olursunuz. İnsanları, iyilikleri, güzellikleri görebilirsiniz.

Stresle baş etmeyi öğrenin. İnsanlar hayatın zorluklarıyla karşı karşıya geldiklerinde kara senaryolar yazarlar. Karamsar bir bakış açısı strese yol açar ve yaşlanmayı hızlandırır. Gelecek kaygısı, başarısızlıklar, korkular ve daha pek çoğu, negatif düşüncelerden beslenir. Tüm bu olumsuz telkinler, stres hormonlarının salgılanmasına neden olur. Stres de vücudu içten kemiren zehir gibidir. Aslında her dakika milyonlarca hücre ölüyor ve yenisi doğuyor. Vücudumuzda hücrelerimiz ortalama olarak 7 ayda yenilenir. Oysa ki stres hormonu salgılayan bir vücut, bu yenilenmeye direnir. Stresli bir vücut, bazı zehirler salgılar. Vücuttaki hücreleri öldürür. Bu da hastalıklara yol açar. Vücut direncini ve enerjiyi düşürür. Tüm bunları bildikten sonra streste baş etmek, genç ve zinde kalmanın olmazsa olmazıdır. Hiçbir şeyin sonsuz ve mutlak olmadığını bilmek gerekir. Kaygı duymamayı öğrenmek ve takmamak gerek. Bir şey yaşadınız, olay yaşandı ve bitti. Artık buna üzülmenin bir anlamı yoktur. Diyelim ki bardak yere düştü, kırıldı bir kere, üzülmekle bardak eski haline gelmez. Şöyle düşünmeli; "Bir dahaki sefere bu bardağı daha sıkı tutacağım, düşebileceğini düşüneceğim, ders alacağım." Yaşadıklarımızdan ders alarak pozitif hedefler koyalım ve böylece geleceği daha sağlıklı şekillendirebiliriz.

Hastalıkların panzehiri pozitif düşünce. Beyin ne kadar sağlıklı ve pozitif düşünürse insan o kadar sağlıklı ve enerjik olur, genç kalır ve o kadar az hastalanır. İnsanların içsel konuşmalarının, kendi kendilerine yorum ve analiz yapmalarının sonucu negatif ya da pozitif düşünceler ortaya çıkar. Bunları yaparken pozitif olmak gerekir. Çünkü hastalıkların pek çoğu insanın beyninde üretilir. Genetik, fiziksel ve çevresel faktörlerden doğan hastalıklar ise %10'luk bir dilimde kalır. Beyni güçlü tutarken düşünce gücünü en üst seviyeye taşımak gerekir. Beynin yüksek potansiyel ve enerjide kalması, pozitif düşünceler eklenmesi önemlidir. Toprağa salatalık ekince yarın domates elde edemezsiniz. İyi bir vücut, iyi bir enerji ve iyi bir ruh hali için beyne pozitif isteklerde bulunmalısınız. İnsanın kendine pozitif düşünceler aktarması ve pozitif telkinlerde bulunması önemlidir. İnsan beynine hastalıklı ve olumsuz düşünceler eklerse kendi kendini hasta edebilir. Beyin verilen her komutu ciddiye alır. Örneğin "Benim ailemde kanser var ve ben de kanser olacağım" demek kanserin geleceği komutunu beyne vermektir. Beyne bir hedef belirtir, negatif düşünceler yükler. Oysa insan kanser kelimesini aklına getirmez, güçlü ve sağlıklı olacağına inanırsa şartlanmışlıkla, hastalıkları davet etmez. Hastalığın adını anmamak insanın hastalığı kendine çekmesini engeller.

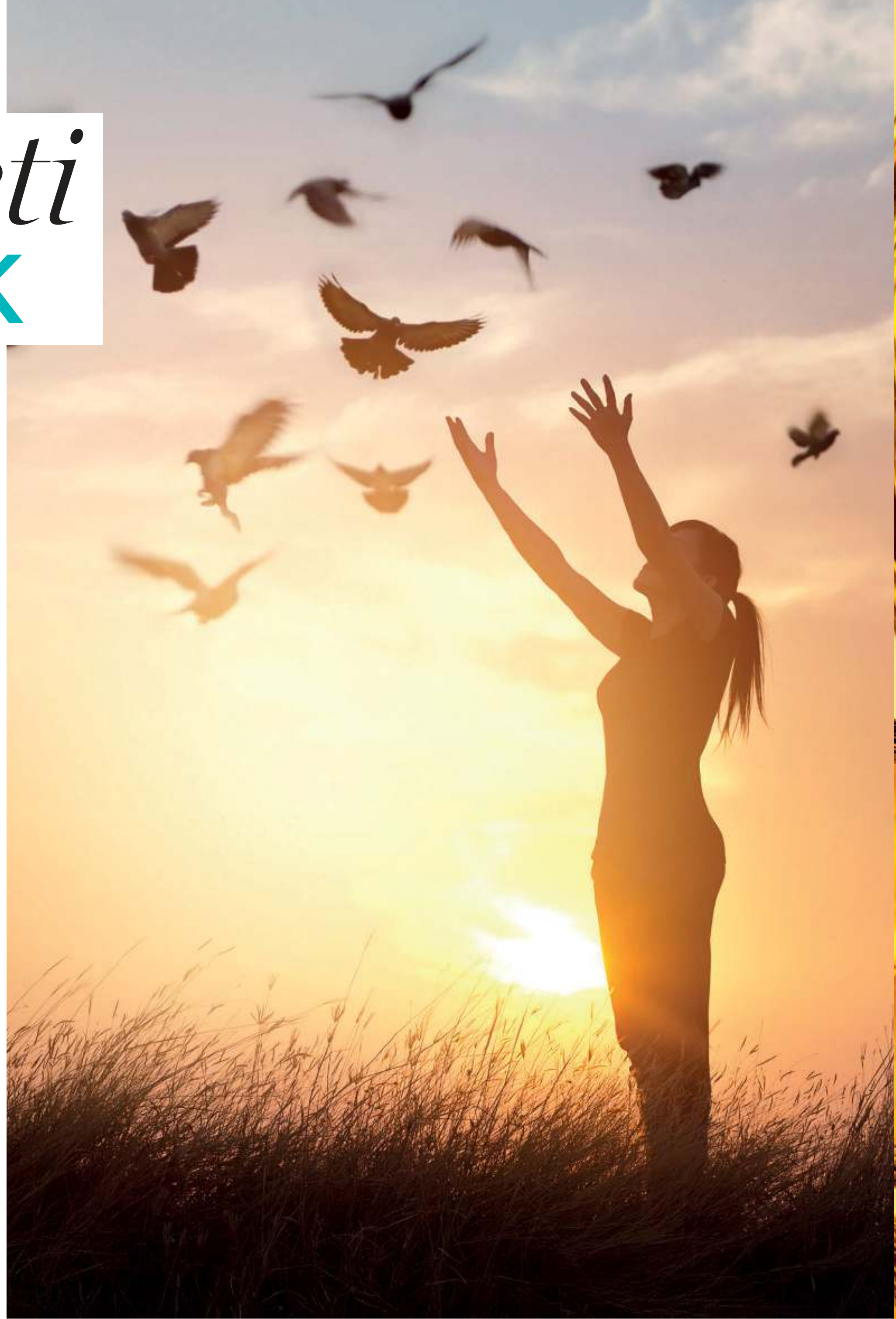
Kaygıdan uzaklaşın, şimdiyi yaşayın. Dünü ve yarını düşünmek negatif hisler getirir, şimdide olmak önemlidir. Sürekli geleceği düşünmek, üstüne üstlük kara senaryolar kurmak insanı içten içe eritir. Şöyle olursa böyle olur gibi kurgulayıp duruyorsunuz, Nerelere gittiniz? Durun daha bugünü yaşıyoruz. Aynı şekilde geçmişte yaşananları düşünmek de insanları depresyona sokar. Dün bitmiştir, yaşananlar yaşanmıştır. Yani çöptür. Dünü veya yarını düşünerek bugünde olan güzellikleri kaçırırsınız. Bugünün özelliklerinin farkında olamazsınız.

Kimseyi suçlamayın, kendinizi değiştirin. İnsan her zaman ektiğini biçer. Bu yüzden kimseyi suçlamamak gerekir. İnsanın başına kötü bir olay geldiğinde veya gerçekten bir hastalığı varsa önce düşünce şeklini değiştirmelidir. Pozitif şeyler ekince pozitif sonuçlar elde edilir. Hasta olunca hatayı kabul etmek gerekir. Hastalık ekince hastalık biçilir. Pozitif bir şekilde sağlık ekilince sağlık biçilir. Suçu kimseye yüklememek, düşünce tarzını değiştirmek gerekir. Çözümü kimsede aramayın, hayatınızda hatalı yönler varsa demek ki düşünce şekliniz hatalıdır. Radikal kararlar alın ve düşünce şeklinizi topyekun değiştirin.

Negatif etki yaratan kişilerden uzak durun. Çevresel etkiler, aile, evlilik, ilişkiler, negatif enerjiyle yüklü arkadaşlıklar insanları etkiler. Paylaşımlarda negatif duygu varsa, bu yaşlanmayı hızlandırır. Bu nedenle çevremizi seçerken dikkat etmemiz lazım. Çünkü baştan yapacağımız küçük seçimler geleceğimizi etkiler. Örneğin eşinizi seçerken, arkadaşlar, dostlarınızı seçerken dikkat edin. Pozitif enerji veren insanlarla daha çok bir araya gelin. Enerjinizi alan ve negatif yüklü çevreden uzak durun, sınır koyun. Bırakın az dostunuz olsun, on binlerce olmasına gerek yok, birkaç tanesi yeter. Yeter ki size enerji versin, pozitif paylaşımlarınız olsun. Ancak az ve öz olan dostlarınıza da değer verin. Hakkını verin, yükseltin.

Sükuneti BULMAK

İçinizdeki sükuneti bulabilmek için farkındalığınızı geliştirin.



Stresi azalmanın, ruhsal sağlığınızı iyileştirmenin ve kişiler arası deneyimlerinizi geliştirmenin garantili bir yolu olsaydı, harika olmaz mıydı?

Nörobiyolog Dr. Dan Siegel tarafından geliştirilen farkındalık meditasyonu bunların hepsini başarabiliyor. Sembolik bir çark kullanılıyor; merkez daire, dışa uzanan çizgiler ve dış çember. Bu çark, sizin için en önemli şeylere odaklanmanızı sağlıyor. Bu detaylı bir meditasyon ancak düzenli uygulandığında, hayat amacınızı ve iç huzurunuzu bulmanızı sağlayabiliyor.

Gözleriniz kapatarak başlayın ve nefesinize odaklanın. Ardından içinize dönün. Bir süre sonra, farkındalığınızı bu hayali çarka yöneltin. Dört çeyreğe bölünmüş bu çarkta her bölüm farklı bir bilinç deneyimini yansıtıyor; duyusal farkındalık, fiziksel duyular, iç görü ve bağ.

DUYULAR

İlk çeyrek, dış dünyanızı beş duyunuzla nasıl algıladığınızla ilişkili. Merkezden itibaren genişleyerek duymaya (odadaki sesleri, binayı ve binanın dışındaki sesler) çalışın. Bırakın deneyiminize dahil olsunlar. Ardından görme duyunuzla, çevrenizdeki hareketleri hayal edin. Gözlerinizi biraz açarak gördüğünüz şeye odaklanın. Buna tat, koku ve dokunma duyularınızla devam edin. Her defasında deneyimlerinizin farkındalığınıza dolmasını sağlayın. Derin bir nefes alın ve hepsini bırakın. Ardından ikinci çeyreğe geçtiğinizi hayal edin.

İÇE BAKIŞ

Şimdi dikkatinizi vücudunuzun içine odaklayın. Farkındalığınızı, vücudunuzun farklı bölümlerine yönlendirin; kaslarınıza, kemiklerinize, organlarınıza… ve herhangi bir sıcaklık, soğukluk, hareket veya yoğunlukta farklılık olup olmadığına bakın. Odağınızı kalbinize yönlendirin. Derin bir nefes alıp hepsini bırakın ve üçüncü çeyreğe geçin.

ZİHNİN ÖNEMİ

Şimdi zihinsel aktivitelere odaklanma zamanı; düşüncelere, anılara, inanışlara, imajlara, planlara, duygulara ve arzulara… Öncelikle zihninizi açın. Hangi duygu, düşünce vs. varsa onun nasıl hissettirdiğine bakın. Sonrasında dikkatinizi oluşan duyguya odaklayın. Bu duygu bir anda mı yoksa yavaşça mı ortaya çıkıyor. Hislerinizi incelemeye çalışın (sürekli bir his mi? Yoğun bir his mi?). Sonrasında farkındalığınız üzerindeki etkisine bakın (aniden kaybolup yerine başka bir duygu mu geliyor?) Bunu yapabilirseniz, düşüncelerinizin birbiri arasındaki mesafesine odaklanın. Aynı duyguları tekrar hissediyor musunuz? Duygularınızın tamamen farkında olduğunuzda nefes alın ve hepsini bırakın. Son çeyreğe geçme zamanı.

BAĞ KURMA

Bu bölüm ailenizle, arkadaşlarınızla ve parçası olduğunuz sosyal çevreyle (mahalleniz, iş ortamınız veya kayıtlı olduğunuz kulüp) bağınıza odaklanıyor. Sonrasında bu farkındalığınızı ülkenize ve hatta bütün dünyaya genişletin. Sonunda sevgi ve şefkatle kendinize ve bütün çevrenize odaklanın. Derin bir nefes alın ve ardından nefesinizi verin.

Farkındalık çarkı güçlü bir meditasyondur ve zamanla pratik yaptıkça, düşünceleriniz veya duygularınızdan ibaret olmadığınızı, sadece onları gözlemleyen, olaylara olan bitenin dışından bakan bir kişi olduğunuzu anlayabilirsiniz. Sonuçta da her şeye karşı nötr bir tavır sergileyebilirsiniz.

L'OCCITANE
EN PROVENCE

GENÇLİK ÖZÜ

DIVINE YOUTH FACE OIL

Yenilenen yağ bazlı serum cildinize yaşlanma karşıtı bir güç kazandırır. Yenilenmiş formülü, hiçbir zaman solmayan çiçek Ölmez Otu'ndan elde edilen esansiyel yağı ile en yüksek konsantrasyonu içerir.*
Elde edilen esansiyel yağın antioksidan gücü Vitamin E'den iki kat daha etkilidir.** Divine Youth Face Oil Yüz Bakım Yağı ilk kullanımdan itibaren gözlemlenebilir sonuçlar sağlar: cilt sıkılaşmış hisseder, daha ışıltılı ve genç bir görünüm kazanır.

ANTİOKSİDAN GÜÇ

X2 **VİTAMİN E'DEN 2 KAT DAHA ETKİLİ ****

L'OCCITANE
EN PROVENCE
IMMORTELLE DIVINE
HUILE JEUNESSE DIVINE

*Divine cilt bakım grubumuzda daha evvel kullanılmamış konsantrasyon
** Yüksek enerjili oksijenin skualen oksitlenmesine neden olduğu üzerine in vitro araştırma

CİNSEL SORUNLAR ve yaşam kalitesi

Sağlıklı bir cinsel yaşam, uykunuzdan beden ve ruh sağlığınıza kadar hayatınızda birçok faktöre etki edebilir. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzmanı **Sinem Zeynep Metin**, konuyla ilgili görüşlerini aktarıyor.

Dünya Cinsel Sağlık Birliği (WAS) öncülüğünde 2010 yılından bu yana her yıl 4 Eylül "Dünya Cinsel Sağlık Günü" olarak anılıyor ve cinsel sağlık konusunda bilgilendirme yapılması amaçlanıyor. Health&Fitness Türkiye olarak, Dünya Cinsel Sağlık Günü'ne özel olarak Psikiyatri Uzmanı Sinem Zeynep Metin'in konuyla ilgili görüşlerini aldık.

Metin "Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre cinsel sağlık; cinsellik ve cinsel ilişkilerde olumlu ve saygıdeğer bir yaklaşım getirmenin yanı sıra zorlama, ayrımcılık ve şiddetten uzak olarak, ketifli ve güvenli cinsel deneyime sahip olmanızı gerektirir. Cinsel sağlığın sağlanması ve sürdürülmesi için tüm kişilerin cinsel hakları korunmalı ve yerine getirilmelidir" diyor.

Kişinin cinselliği erken çocukluk döneminden itibaren tanımaya başladığını belirten Metin, "Cinsel kimliğin ilk çizgileri 3-6 yaş arasında oluşur ve ergenlik döneminde iyice belirginleşir. Kişinin bu dönemlerde duyduğu, öğrendiği, yaşadığı cinsellikle ilgili her ayrıntı, ilerideki cinsel yaşantısının kalitesi için belirleyici bir rol oynar" diyor.

Cinsel sağlığın önemli bir kısmı, sağlıklı cinsel işlevselliğe bağlı. Uzmanımız Metin de "Cinsel yaşantı, cinsel zevk, doyum ve yakınlık hayatın doğal bir parçası olarak kişi tarafından deneyimlenebilmelidir. Cinsel yaşantı için 'doğru' olarak tanımlanacak bir yol olmamakla birlikte, cinsellikle ilgili en önemli önyargılardan biri, sadece güdülerle yaşandığıdır. Cinsellikle ilgili bilgileri öğrenmek ve uygulamak, cinsel yaşantının kalitesini arttırır" diyor.

Cinsel yaşantının ve sağlığın, yaşamın önemli bir noktası olduğu konusunda kimsenin şüphesi yok. Durum böyle olunca, cinsel yaşam kişinin uyku düzeninden fiziksel ve zihinsel sağlığına kadar birçok faktöre etki edebiliyor. "Sağlıklı cinsel yaşantı, mutluluk, iyi uyku, beden ve ruh sağlığını beraberinde getirir" diyor Metin. "Cinsel yaşantıdaki olumsuz deneyimler ise cinsel travmalar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, istenmeyen gebelikler ve daha sonrasında cinsel işlev bozukluklarını, bazen de başka psikiyatrik sorunları ortaya çıkarabilir. Sonuç olarak cinsellik zevk alarak, kişinin kendi beden sınırlarını iyi tanıyarak ve koruyarak, partnerinin sınırlarına saygı göstererek, sorumluluk duygusuyla ve istendiğinde güvenle yaşanması gereken, sağlıklı yaşamın mutlak bir işlevidir."

Metin son olarak, kişilerin cinsel sağlık hakkında bilgi, eğitim ve tıbbi bakıma istedikleri an ulaşabilmelerinin son derece önemli olduğunu vurguluyor ve kişinin konuyla ilişkili sağlık çalışanları kadın hastalıkları, doğum, üroloji, psikiyatri uzmanları ve aile hekimlerine çekinmeden başvurmaları gerektiğini söylüyor.

SAĞLIKLI CİNSEL YAŞAMIN YARARLARI

Bağışıklık sisteminizi güçlendirir

Wilkes Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, haftada bir veya iki kez cinsel ilişki yaşayan kişilerin, daha az cinsel ilişki yaşayan kişilere oranla belirli antikorları daha fazla ürettiğini ortaya koyuyor.

Pelvik taban sağlığı için önemli

Pelvik taban sağlığının özellikle ileriki yaşlarda idrar tutamama gibi sorunlarla karşılaşmamak adına ne kadar önemli olduğunu dergimizde daha önce vurgulamıştık. Araştırmalar, düzenli ve sağlıklı cinsel yaşama sahip kadınların pelvik bölgelerinin çok daha güçlü olduğunu ortaya koyuyor. Araştırmacılar bu durumu, orgazm sırasında meydana gelen kasılmaların kasları güçlendirmesine bağlıyor.

Kan basıncını düşürüyor

Yapılan araştırmalar, sağlıklı bir cinsel yaşamın büyük tansiyon üzerinde düşürücü etkisi olduğunu gösteriyor. Bu durumun temelinde, cinsel ilişki sonrasında vücudun rahatlaması ve salgılanan mutluluk hormonu rol oynuyor.

Stresi azaltıyor

Sağlıklı bir yaşam için stresten olabildiğince uzak durmanız gerektiği bilinen bir gerçek. Yine de günlük yaşamın koşturmacasında bu çok mümkün olmayabilir. Cinsel ilişki, genel stres seviyesinin azaltılmasında rol oynadığı için kişinin rahatlamasını sağlıyor. Cinsel ilişkide beynin zevk ve ödül sistemleri devreye girerek kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve özgüveninin artmasına olanak sağlıyor.

Sonbaharda *alerjilere dikkat*

Alerjilerin yalnızca ilkbaharda mı nüksettiğini düşünüyorsunuz? O halde bu yazımızı okumanızı tavsiye ediyoruz. Uzman Doktor **Sinem Karaca**, sonbahar alerjilerine karşı nasıl önlemler alabileceğiniz hakkında bilgi veriyor.

Alerji vücudun belirli bir duruma karşı gösterdiği aşırı tepkilerdir. Üstelik alerjilerin devasa semptomlar göstermesine de gerek yok. Yılın bazı dönemlerinde cildiniz kuruyabilir, saçlarınız güçsüzleşebilir veya burnunuz anlamsızca akabilir. Bazı semptomlarsa çok daha zorlayıcıdır; kişiler alerjik reaksiyonlarda nefes darlığı dahi çekebilir.

Uzman Doktor Sinem Karaca, sonbaharın gelişiyle birlikte küf mantarı, polen ve ev tozu akarı gibi alerjenlere maruz kalma olasılığının arttığını belirtiyor. Bu durumu da şöyle açıklıyor; "Çalışma ortamlarımızda veya evimizde yer alan ısıtıcılar, klimalar ve havalandırma sistemleri, bu alerjenlerin iç mekânlarda kalmasına neden oluyor. Havaların soğumasıyla birlikte daha çok kapalı mekânlarda bulunmaksa alerji riskini arttırıyor."

Nasıl önlem alınabilir?

Elbette alerjilere karşı alınabilecek başlıca önlem, hijyen. Elbette konu kişisel ve yaşam ortamı hijyeni olduğunda, dikkat edilmesi gereken noktalar var. Dr. Sinem Karaca "Sonbaharın gelişiyle cildiniz daha çok kuruyor olabilir. Böyle bir probleminiz varsa ılık suyla duş alın ve cildinizi parfümsüz sabunlarla temizleyin. Duş sonrasındaysa cildinizi losyon ve kremlerle nemlendirin. Bir diğer dikkat edilmesi gereken noktaysa, yatak çarşafı ve yastık kılıflarınızın haftada bir mutlaka değiştirilmesi" diyor.



Alerjiye karşı alınabilecek önlemler

- Polenlerin ve zararlı partiküllerin havada yoğun olduğu sabah saatlerinde dışarıda olmamaya özen gösterin. Sabahları dışarıda antrenman yapıyorsanız, antrenman rutininizi yeniden düzenleyin.
- Evcil hayvan besliyorsanız, evcil hayvanınızın derisini ve tüylerini düzenli olarak fırçalayıp temizleyin. Diğer yandan yüksek emme gücüne sahip elektrikli süpürge ve hava filtrelerini evinizde kullanabilirsiniz. Bu filtrelerin de temizliğini düzenli olarak gerçekleştirin.
- Evinizi havalandıracaksanız akşam saatlerinde, rüzgârsız havalarda ve tercihen yağmur yağdıktan sonra camlarınızı açın.
- Dışarıdan geldiğinizde mutlaka giysilerini yıkayın ve yatağınıza yatmadan önce duş alın. Bu sayede cildinize ve saçınıza bulaşan alerjenlerden arındığınıza emin olabilirsiniz.
- Çamaşırlarınızı kurutmak için kurutma makinesini tercih edin. Dışarıda kurutulan çamaşırlar, ıslak olmalarının da etkisiyle normalden daha fazla alerjenin ve partikülün üstlerine yapışmasına neden olacaktır. Kapalı alanda kurutulan çamaşırlarsa, kullanılan mekânda küf mantarı oluşumunu hızlandıracaktır.
- Alerjik bir bünyeye sahipseniz, kapalı alanda bitki bulundurmamaya özen gösterin. Bitkilerinize, varsa evinizin balkonunda bakmanız en doğrusu olacaktır. Kapalı alanda bitkileriniz varsa, küf gelişimi açısından toprağını düzenli olarak kontrol edin ve toprakları gereğinden fazla nemlenmeyecek şekilde bitkilerinizi sulayın.
- Herhangi bir nedenden dolayı evinizde hava nemlendiricisi kullanıyorsanız, çok dikkatli olun. Nem ölçerlerle ortamın nemini kontrol edin ve küf gelişimine engel olmak adına cihazın kontrolünü aksatmayın.



MODA

SPOR MODASI ✻ EN YENİ ÜRÜNLER ✻ STİL TAVSİYELERİ



PENTİ'NİN SPOR KOLEKSİYONU

'Active Wear' koleksiyonuyla sporcu kadınların yanında olmaya devam eden Penti, bu sezon da sporda şıklık diyor. Yaldızlı baskılar ve fosforlu detaylarla renklenen koleksiyonda rahat kesimli bol tasarımlar dikkat çekerken sporun olmazsa olmazı taytlar ve sporcu sutyenleri birçok alternatifle sunuluyor.
Koleksiyondaki bütün parçalara www.penti.com adresinden ulaşmak mümkün.



Emporio Armani saatlerinde unisex stilin hakimiyeti

Emporio Armani, Sonbahar 2017 sezonunda modern ve feminen duruşun başrollerde olduğu saat modelleri Modern Square koleksiyonunu sundu. Maskülen kasa tasarımıyla bir araya gelen göz alıcı pembe altın tonları ve zarif kayış tasarımı sayesinde Emporio Armani 'Modern Square' saat koleksiyonu, hem kadınların hem de erkeklerin kullanabileceği şekilde tasarlandı.

Unisex tasarımların tekrar yükselişe geçtiği Sonbahar 2017 sezonunda, markanın pembe altın kare kasaya, mat beyaz kadrana ve siyah Roma rakamlarına sahip saat koleksiyonunda erkek modelinde krokodil kayış, kadın modelinde mat siyah kayış ön plana çıkıyor.

Emporio Armani Modern Square saat koleksiyonu Saat&Saat mağazalarında ve www.saatvesaat.com.tr internet adresinde.

Skagen saatleri Signature koleksiyonunu yakından keşfedin

Saat&Saat'in tek yetkili Türkiye distirbütörü olduğu Skagen saatleri, Sonbahar 2017 sezonu için yeni Signature koleksiyonu ile Danimarka'nın modern ve minimalist ruhuyla tasarlanan yeni saatlerini satışa sunuyor.

Zarif ve ince Signature modeli, günlük stille mükemmel uyumu yakalarken, koyu kırmızı tonlarındaki deri kayışı ve pembe altın kasası, şık detaylar arasında göze çarpıyor. Minimalist göstergeler, Skagen logosunun yer aldığı sade kadran, 26 mm kasa çapı ve 30 m su basıncına dayanıklı makine, Signature modelinin öne çıkan özellikleri arasında.

40 mm Signature One Hand modeliyse, yelkovan-akrep-saniye göstergeli geleneksel saat modeline meydan okuyor. Sadece büyük yelkovan kolunun yer aldığı kadranda, aynı zamanda iki küçük iç kadran yer alıyor. Bu iç kadranlarda saatin 12'yi göstediği hizada a.m./p.m. göstergeli saat kadranı, saatin 6'yı gösterdiği hizada saniye kadranı yer alıyor. Bunlara ek olarak saatin kolaylıkla sökülebilen vidaları sayesinde 20 mm kalınlığında başka bir kayışla kullanılabilmesi de mümkün.



IWC Portugieser'lar artık çok renkli

Portugieser koleksiyonun en popüler serisi olan Portugieser Chronograph'lar kışa rengârenk hazırlanıyor. Tek bir renkle yetinmek istemeyen saat severlere farklı renkte kayışlarla hitap eden Portugieser'lar her zamankinden daha göz alıcı.

Bu saat popülaritesini diğer özelliklerinin yanı sıra onu nispeten ince bilekler için bile ideal kılan 40.9 milimetrelik çapına borçlu. Orantıları ve zarif tasarımı ile kadınlar tarafından sıklıkla tercih ediliyor.

Aynı zamanda 5 farklı versiyonu bulunan Portugieser Chronograph'ın değişik modelleri arasında seçim yapabilme özgürlüğü saat severlerin kendi kişiliklerini en iyi ifade eden modeli tercih etmesini sağlıyor. IWC'nin bu ikonik serisi, önümüzdeki yıllarda da IWC tarihini yazmaya aday

IWC Schaffhausen teknoloji ve mühendislik alanlarına odaklanan net bakış açısıyla 1868'den beri değerinden hiçbir şey kaybetmeyen saatler üretiyor. Şirket yenilikçi çözümleri ve teknik ustalığı temel alma tutkusuyla uluslararası bir şöhret edinmiş durumda.

Lüks saat segmentinde dünyanın önde gelen markalarından biri olan IWC, özgün tasarım anlayışını üstün hassasiyetle birleştirerek saat sanatının ayrıcalıklı örneklerini yaratıyor. Ekolojik ve sosyal sorumluluklarının farkında bir şirket olarak IWC sürdürülebilir üretim prensipleri konusunda da hassas. Şirket, çocuklar ve gençler için çalışan dünya çapındaki organizasyonlara destek vermesinin yanında, iklim ve çevre koruma çalışmaları yapan organizasyonlarla da ortaklıklar yürütüyor.

Tissot Everytime Swissmatic; sadeliğin çekiciliği

Tissot, koleksiyonlarına yepyeni bir modelle hareket katıyor. Tissot Everytime'ın şık, berrak ve sade yüzü klasik, zamansız tasarımıyla modern bir saat olarak seçiliyor. Swissmatic ise bu saatin çağdaş özüne yapılan eklemelerden biri. Bu özellik otomatik saat modelleri arasında diğerlerine oranla uygun bir fiyatla sunulmasına olanak tanıyor. İşin sırrı, imalatının otomasyon süreçlerinde gizli. Bunlara ek olarak saat, üç günlük güç depolama özelliğine de sahip.

Her zevke hitap edecek seçeneklere sahip olan Tissot Everytime, kullanıcılarına zamansız bir şıklık vaat ediyor. İster klasik esin kaynağı olan paslanmaz çelik bilezik, ister lüks pürüzsüz veya timsah derisinden kayış, istenirse şık NATO kayışlı model tercih edilebiliyor.

Tissot Everytime her günün stiline ve tarzına uygun tasarımıyla ön plana çıkan modellerden biri.

Teknik özellikler
- İsviçre yapımı.
- Üç günden fazla güç rezervi sunan Swissmatic hareketi.
- Çizilmeye dayanıklı safir kristalli paslanmaz çelik kasa.
- 3 bar basınca kadar suya dayanıklı.
- 316L sert paslanmaz çelik bilezik ile mücevher toka.
- Deri kayış, kumaş kayış veya standart toka ile sentetik kayış.
- Tüm rose uygulamalarda PVD kaplama.
- 40 mm çap.







Özgürlük hissi

İnsanın sahip olabileceği en değerli şeylerden biridir özgürlük hissi. H&F olarak, bu ay özgürlüğünüzü dışa vuracak parçaları bir araya getirdik.





OXXO Sweatshirt 59.95



Koton Pantolon 99.99 TL



Koton Ceket 149.99 TL







Koton Ceket 149.99 TL



Koton Etek 69.99 TL

OXXO, 2017/2018 Sonbahar/Kış koleksiyonunda, bohem tarzı göz alıcı bir masumiyetle birleştiriyor.



OXXO'nun koleksiyonunda fırfır detaylarla güçlenen nakışlar, İspanyol paça pantolonlar, doğadan beslenen elbiseler, etek ve kaftanlarla kovboy çizmeleri dikkat çekiyor.







Koton Sweatshirt 79.99 TL





OXXO Bot 149.85

OXXO Çanta 79.95 TL





Levi's Kot Ceket 569.90 TL



OXXO Etek 59.95

Fahriye Evcen For Koton Jeans Koleksiyonu, 49.99 TL'den başlayan fiyatlara sahip.









Levi's Kot Ceket 1,159.90 TL

Levi's bu yıl, Trucker adlı kot ceketinin 50. yaşını kutluyor. 1967 yılında San Francisco'daki Summer of Love Hareketi'nden doğan Trucker'ın yıldızı, 1967 yılında parladı.



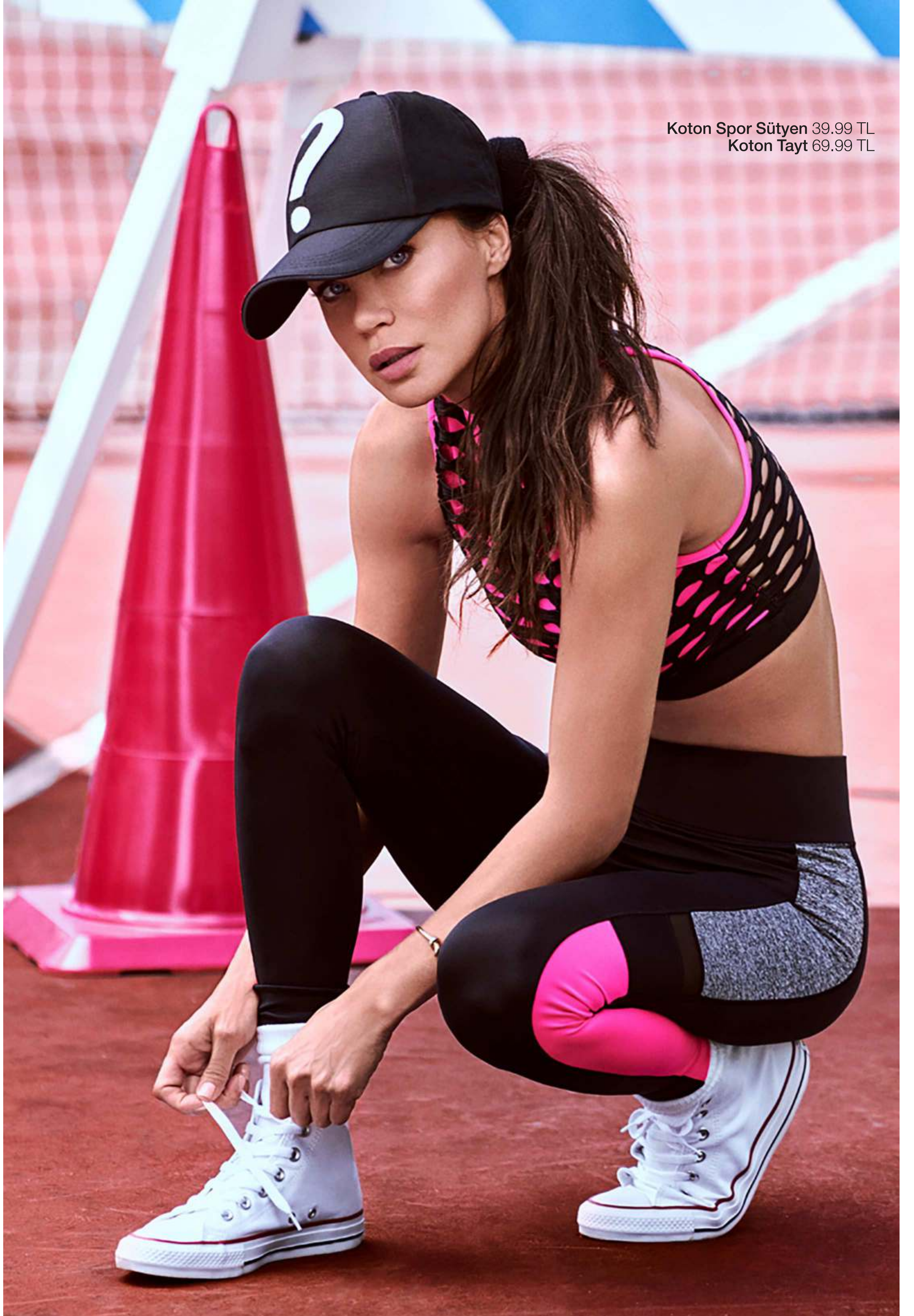
Şehrin ışıkları

Ebru Şallı Loves Koton Sport'un Sonbahar/Kış koleksiyonunda, şehrin ışıklarından, renklerinden ve hareketinden ilham alınan çizgiler kullanılıyor. Koleksiyondaki birçok parça, günlük yaşamda da kullanılabilir olmasıyla dikkat çekiyor.



Koton Spor Sütyen 39.99 TL
Koton Tayt 49.99 TL


STAY
AWESOME
Koton Atlet 29.99 TL
Koton Tayt 59.99 TL


Koton Spor Sütyen 39.99 TL
Koton Tayt 69.99 TL



Koton Tişört 49.99 TL
Koton Tayt 59.99 TL

Koton Sweatshirt 49.99 TL
Koton Tayt 49.99 TL



GÜZELLİK UYKUSU

Sağlıklı, mutlu ve enerjik görünmenin yalnızca spor yaparak ve iyi beslenerek gerçekleşmeyeceğini, uyku kalitesinin ve süresinin de bu konuda büyük bir rol oynadığını daha önce defalarca belirtmiştik. Durum böyle olunca, kişinin diğer insanlar tarafından güzel ve çekici bulunması noktasında da uyku son derece önemli. Üstelik yapılan araştırmalar, konu uyku olduğunda diğer kişileri çekicilik konusunda kandıramayacağınızı ortaya koyuyor.
İsveç'te bir uyku laboratuvarında gerçekleştirilen 18-61 yaş arasındaki 25 yetişkini kapsayan araştırma da, güzellik ve çekicilik algısının temelinde uykunun önemini vurguluyor. Bu kişiler, düzenli bir uyku döneminden ve düzensiz bir uyku döneminden sonra fotoğraflanmış.Sonrasında bu fotoğraflar benzer yaş grubundak diğer kişilere gösterilmiş ve bu kişilerden çekicilik ve güzellikleri için fotoğrafları puanlamaları istenmiş. Uykusuz oldukları dönemde, bakım ve makyaj rutinlerinde herhangi bir farklılık olmamasına rağmen, uykusuz kişilerin çekicilik oranlarında uykularını aldıkları döneme oranla ufak bir farkla da olsa düşüş gözlemlenmiş. Kısacası uykusuz kalmanın etkilerini gizlemek o kadar da kolay görünmüyor.

GÜZELLİK

EN YENİ HABERLER ✻ ÜRÜNLER ✻ TAVSİYELER



www.rasitcevizci.com drrasitcevizci


Yrd. Doç. Dr. Raşit Cevizci
Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı

Burun estetiğine dair...

Burun ameliyatı hangi durumlarda yapılır? Hastalar ameliyat öncesinde ve sonrasında nelerle karşılaşır? Burun ameliyatı kimlere uygulanabilir? Bunları ve konuyla ilgili diğer soruları, Yrd. Doç. Dr. **Raşit Cevizci** cevaplıyor.

Rinoplasti, yani burun estetiği temelde iki sebepten dolayı başvurulan bir cerrahi operasyondur; tıbbi nedenlerden ya da estetik kaygılardan dolayı yaşamın içerisinde yerini almaktadır. Tıbbi nedenler; ağır deformitesi olan ve bu nedenle burun tıkanıklığı yaşayan hastalarda buna bağlı gelişen rahat nefes alamama durumunda uygulanır. Estetik operasyonların tercih edilmesinin temel nedenleri ise şekil bozukluğu, burunun yüze göre büyük ya da küçük olması, eğrilikler ve burun deliklerinin eşit olmaması gibi ve vb. sebepler olarak açıklanabilir. İstatistiklere bakıldığında estetik kaygılardan dolayı yapılan vakalar tıbbi nedenlere oranla yapılanlardan sayı olarak çok daha yüksektir.

Burun estetiği operasyonları cerrahın tecrübesi, bilgisi ve burun içindeki yapıların durumuna göre açık ve kapalı teknik ile yapılabilmektedir ancak temelde her iki yöntem de aynı amaca hizmet eder. Burun içinde her iki burun deliğini birbirinden ayıran nazal septumun, kemik ve kıkırdak yapının durumuna bağlı olarak operasyonun hangi teknikle yapılacağının kararı cerrah tarafından verilir. Ayrıca cerrahın tecrübesi de teknik seçiminde belirleyicidir.

Operasyon öncesi cerrah tarafından hastanın ameliyatla ilgili beklentisi sorulur ve hastaya gerçekçi, doğru bilgiler verilir. Sonuçta burundaki deformitenin derecesi, ameliyatın sonucu ile yakından ilişkilidir.

Asıl amaç gözlerin ön planda olduğu, burundan rahatlıkla nefes alınıp verildiği, doğal ve hastanın yüz karakterine uygun bir burun inşa etmektir.

Burun ameliyatlarının süresi genelde 1,5-3 saat arasındadır. Ancak bazı özel durumlarda bu süre daha uzun olabilmektedir. Ameliyat sonrası morluk ve şişlik eskiden uygulanan cerrahi tekniklere göre çok daha az oranda görülmektedir.

Cerrahi operasyonlar arasında ameliyat sonrası sosyal hayata en hızlı dönülebilen işlemdir.

Rinoplasti ırk ve ait olunan coğrafyaya göre farklılık gösterir; bulunduğumuz coğrafyadaki insanların yüz hatları net, güçlü ve belirgin olduğu için yapılan burnun da güçlü ve yüz hatlarıyla uyumlu olması esastır.

Yapılan bilimsel çalışmalarda burun ameliyatlarının hastalar açısından en büyük kazanımları; özgüvenli, kendiyle barışık ve mutlu bireyler olarak sosyal hayatın içine dahil olmalarıdır.

Olaya psikolojik pencereden bakacak olursak Rinoplasti insanların yaşamlarını pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca kişinin akademik ve iş hayatındaki başarı durumu olumlu yönde değişir.

Rinoplasti ameliyatı kimlere yapılabilir ?

- Burun ameliyatı gençlerde kemik gelişiminin sonrasında önerilir. Kızlarda ortalama 17, erkeklerde 18 yaştır.
- Burun yüze göre çok büyük veya küçükse ya da karşıdan bakıldığında çok geniş görünüme sahipse.
- Burun ucu düşükse.
- Burun ucu geniş ve kalınsa.
- Herhangi bir kaza ya da olay sebebiyle burunda asimetrik bir görünüm varsa.
- Nefes almayı engelleyen bir burun tıkanıklığı varsa.

Operasyon sonrasında neler yaşanır ?

- Ameliyatta yapılan işlemlere bağlı burun çevresi ve göz çevresine uzanan ödem yaklaşık 2 hafta içinde geriler.
- Burun ucuna yerleştirilen dikişler, burun içine ve burun sırtına yerleştirilen silikon destekler 1 hafta sonra alınır.
- Operasyon sonrası hastanın en az 6 ay burnunu darbelerden koruması gerekir.
- Bu dönemde önerilen krem ve spreyleri kullanması, masaj uygulaması, ödemin daha hızlı gerilemesi ve yapıların yerine oturmasını sağlamak için gereklidir.







The Body Shop'tan Cadılar Bayramı'na özel ürünler

Sonbaharın en eğlenceli, aynı zamanda en korkunç bayramı yaklaşıyor. The Body Shop'ın sınırlı sayıda üretilen Vanilla Pumpkin vücut bakım serisi de, Cadılar Bayramı'na bir ritüel daha ekliyor. %100 vejetaryen, iki ürünün ise %100 vegan olduğu bu özel serideki Vanilla Pumpkin vücut bakım seti, sonbahar kokularını mükemmel bir şekilde yansıtıyor. Vazgeçilmez balkabağı esansı, Madagaskar'dan vanilya aroması, tonka fasulyesi, akçaağaç şurubu ve fındık notaları içeriyor. The Body Shop'ın serisinde, el kreminden vücut yağına, simli vücut spreyinden duş jeline kadar birçok farklı ürün de mevcut.



OGX ailesi 2017 sonbaharını yepyeni ürünleri ile karşılıyor

2017 sonbahar lansmanında dört yeni ürün kategorisini tüketicileri ile buluşturmaya hazırlanan OGX, farklı saç tiplerine özel farklı çözümler sunmaya devam ediyor. Yıpranmışı saçlara özel Coconut Miracle Oil, platin saçlara özel Renk Korucu Lavanta, boyalı saçlara özel Renk Koruyucu Orkide, çok kuru, kabaran ve elektriklenen saçlara özel Shea Soft & Smooth şampuan ve bakım kremleri 52 TL'lik fiyatla raflardaki yerini alıyor.



Cilt lekelerine karşı etkin serum Sesderma'dan Azelac Ru Liposomal

İspanya'nın önde gelen dünyaca ünlü Sesderma Laboratuvarları'nda geliştirilen Azelac Ru Liposomal Serum, hiperpigmentasyon, melazma ve cilt tonu eşitsizlikleri gibi sorunlara etkili formülü sayesinde çözüm oluyor.

Sesderma Azelac Ru Liposomal Serum, içeriğindeki Azelaic asit, Mandelik asit, Fitik asit sayesinde ciltte gözle görülür bir iyileşme sağlıyor. Yüz serumu, cildi canlandırırken, eşit bir cilt tonu için hiperpigmentasyonu kontrol etmeye yardımcı oluyor. Tüm cilt tipleri için uygun olan Azelac Ru Liposomal Serum'un, gece yatmadan önce en az dört damla onarılacak bölgeye masaj yaparak uygulanması öneriliyor.

Sesderma AZELAC Ru Liposomal Serum, 128 TL fiyat etiketiyle satışa sunuluyor.

Le Petit Marseillais'den iki yeni duş jeli

Le Petit Maseillais markası, iki yeni duş jeli çeşidini tüketicileri ile buluşturuyor. Le Petit Marseillais Zeytin Ağacı ve Ihlamur ile birlikte Le Petit Marseillais Kayısı ve Fındık çeşitli duş jelleri 650 ml'lik büyük boy ambalajları ile sadece Migros'larda satışa sunuluyor.

Le Petit Marseillais Zeytin Ağacı Yaprağı ve Ihlamur Duş Jeli, formülünde Fransa'nın Ardeche bölgesinde organik tarımla yetiştirilen ve Haziran, Temmuz aylarında toplanan ıhlamur ağacının beyaz çiçeklerini içeriyor.

Le Petit Marseillias Kayısı ve Fındık Duş Jeli, Akdeniz'in verimli topraklarında yetişen gerçek meyvelerden oluşan doğal içeriğe sahip. Marseillais'ın yeni 650 ml'lik büyük boy duş jelleri 19,90 TL.



Bioderma'dan yaz sonrası cilt bakım önerileri



Biyolojiyi dermatolojinin hizmetine sunarak uzmanlık elde eden Bioderma, cildin doğal biyolojik mekanizmasına uygun içerikteki ürünleriyle sonbahar bakımının tercihi olmaya aday.

Deniz suyundan ve güneşten kuruyup hasar gören, mevsim geçişinden etkilenen saçlara çözüm olarak Nodé Fluid ve Nodé A Mask yatıştırıcı maske, Bioderma'nın sonbaharda bakım çözümleri. Şampuan 200 ml 49,50 TL, 400 ml 69,50 TL. Nodé A Mask ise 200 ml'lik şişesinde 77,50 TL'lik fiyat etiketiyle raflardaki yerini alıyor.

Argan ve zeytinyağının canlandırıcı etkisiyle tanışın

İşlem görmekten yıpranan ve elastikiyetini kaybeden saçlar, argan ve zeytinyağı özleriyle canlılığını yeniden kazanıyor. Ashley Joy Argan ve Zeytinyağlı Şampuan, güçlendirmeye yönelik özel formülüyle daha canlı ve parlak saçlara kavuşmanızı sağlıyor.

Bedenimiz gibi saçlarımız da yaşlanıyor. Bu durum kendini kimi zaman dökülmelerle, kimi zaman da mat ve sağlıksız bir saçla gösterebiliyor. Nemini ve sağlığını yitiren saçlar, antioksidan etkisi bulunan Ashley Joy Argan ve Zeytinyağlı Şampuan ile yeniden sağlığına kavuşuyor. İçeriğindeki yoğun argan ve zeytinyağı özleriyle gençlik ve sağlık aşılayan şampuan, kırılmalara karşı kalkan görevi üstlenerek saçların daha güçlü olmasını sağlıyor. Ashley Joy'un saç bakım ürünlerine Watsons mağazaları, Harvey Nichols, Brandroom, Lidyana.com ve makyajtrendi.com'dan ulaşabilirsiniz.





Yeni nesil makyaj temizleme: L'Oréal Paris Değerli Çiçekler Temizleme Kremi



Makyaj temizliğinde yenilikçi bir uygulamaya imza atan L'Oréal Paris, cilde bakım yaparak temizleyen Değerli Çiçekler ailesine Temizleme Kremi'ni de ekledi. Pamuk ve temizleme mendili kullanmadan makyajı ve cildi temizleyen Değerli Çiçekler Temizleme Kremi, su ile kolayca durulanarak cilde ferahlık hissi veriyor.

L'Oréal Paris Değerli Çiçekler ailesinin en yeni üyesi Değerli Çiçekler Temizleme Kremi, makyajlı cilde parmak uçları ile masaj yaparak uygulanıyor ve su ile kolaylıkla durulanabiliyor. Makyaj temizliğine yeni bir soluk getiren Değerli Çiçekler Temizleme Kremi içeriğindeki gül özünün hoş kokusuyla eşsiz bir cilt bakım ritüeli yaşatıyor. Gül özü ve suyun ferahlığı ile Değerli Çiçekler Temizleme Kremi; tüm makyajı nazikçe çıkarıyor, cildi temizliyor, besliyor ve kuruluğa karşı koruyor. Önerilen tüketici fiyatı, 31,99 TL.

Sonbaharda değişen hava şartlarına rağmen güçlü ve ışıltılı saçlar için; Siberian Health Pure Herbs Saç Bakım Ailesi

Sibirya doğasının el değmemiş bitkileriyle formüle edilen güvenli, ekolojik kozmetik ürünler sunan Siberian Health'in Pure Herbs serisi saç bakım ailesi üyeleri, saçlarda doğal güzellik ve parlaklık için geliştirildi.

Yeniden Canlandırma Etkili Bitkisel Özlü Şampuan: Özel bileşen keratin hidrolizat saçların büyüme sürecini aktive ediyor, saçları güçlendiriyor ve kırılganlığını azaltıyor. D-pantenol ve inulin saçları nemlendirirken daha esnek kılıyor.

Yeniden Canlandırma Etkili Saç Kremi: Ürünün bitki ekstreleri ile zenginleştirilmiş olan aktif içeriği sayesinde saç kökleri güçleniyor, saç foliküllerinin performansı artıyor. İyi beslenme parlak, pürüzsüz ve sağlam saçların daha hızlı uzamasını teşvik ediyor. Bu saç kremi saçları nemlendirirken, doğal parlaklık ve ışıltı kazandırıyor. Saçların esnekliğini artarak kırılganlık sonucunda meydana gelen saç kaybınıysa azaltıyor. Yeniden Canlandırma Etkili Saç Maskesi: Maskenin içeriğinde yer alan doğal bileşenler saçların güçlenmesini ve kırılganlığının azalmasını teşvik ederken nemlendiriyor, doğal parlaklık ve ışıltı kazandırarak saçları daha esnek bir hale getiriyor. Boyalı Ve Kuru Saçlar İçin Yumuşak Şampuan: Saçları ve saç derisini özenli bir şekilde temizlerken, papatya ve ıhlamur çiçeğinden oluşan kompleks, saçların yapısını güçlendirerek saçları yeniliyor. Siberian Pure Herbs'ün saç bakım ailesi ürünleri 30 TL'lik fiyat etiketine sahip.





Flormar'ın yeni yıldız koleksiyonu; Snapstar

Flormar'ın yeni koleksiyonu Snapstar hafif dokusu ve günlük kullanıma uygun yapısıyla sezona damgasını vurmaya aday. Maskaradan, fondötene, kapatıcıdan, kaş kalemine, eyelinerdan, rujlara, ojelerden, farlara kadar geniş bir ürün yelpazesi olan Snapstar serisi doğal makyaj trendine ayak uyduruyor.

Hafif yapılı Stay True Yüz&Vücut fondöteni, su bazlı formülü ve parlaklık veren nemli yapısıyla cildine yumuşaklık kazandırıyor.

İnce çizgilerin içinde birikme yapmadan ciltteki ton farklarını eşitleyen Creamy Color renk düzenleyicisi, vitamin ve nem dolu içeriğiyle cildini pürüzsüz bir görünümüne kavuşturmanın sözünü veriyor. Seride aynı zamanda Dark Circle Kapatıcı, Color Wonder Far Paleti, Waterline Kajal Eyeliner ve Double Effect Çift Etkili Mascara, dikkat çeken ürünler olarak yer alıyor.

Bu sezon H&M Beauty ile kuralları yıkın

2015 yılındaki ilk lansmanından bu yana H&M yeni renkler, yeni dokular, yenilikçi ürünler sunmayı sürdürüyor. Bu sezon özgün stilinizi yansıtmanız için koleksiyonda eklemeler yer alıyor.

Yüzünüzde en mükemmel gölgeyi yaratmak için fondoten olarak Custom Colour Drops, cildi parıltılı hale getirmek için Illuminating Drops ve son dokunuşta hem kapatıcı hem aydınlatıcı olan Double-Ended Stick koleksiyona eklendi.

Hem gözler hem de dudaklar için nötr nude'lar baskın bir trend olmayı sürdürüyor ama parlak değerli taş renkleri çok hızlı yükselmekte. 9-renk göz paletinde yeni bir formül ve yeni dokular var.

Bu sezon onlarca tutkulu dudak rengi dikkat çekiyor. Kırmızılar, kahverengiler, pembeler bolca kullanılmaya aday. Süper mat ya da süper parlak renkler tercih ediliyor. H&M diğer yandan yeni jel formunda 19 parlak rengi oje koleksiyonuna ekliyor.





Giannico tarafından Kiko Milano'ya özel üretilen koleksiyon: Candy Split

Kiko Milano'nun 20. yılına özel hazırlanan kapsül koleksiyon, Kiko Milano ve Giannico'nun imzasını taşıyor.

Candy Split Kapsül Koleksiyonu, Vogue Talents tarafından seçilen yükselen tasarımcılar ile iş birliği içinde oluşturulan 7 kapsül koleksiyonunun altıncısı olarak Kiko Milano'nın 20 yılını kutluyor.

Genç tasarımcı ve ayakkabı markası Giannico'nun kurucusu Nicolò Beretta tarafından hazırlanan koleksiyonda tatlılardan ve şekerlemelerden esinleniliyor. Ürün tasarımları, hamur işleri, lezzetli marshmallow'lar ve şeker çubuklarındaki renkli sergilerden ilham alıyor.

Koleksiyon, yaratıcılığı teşvik eden tatlı bir pastel duygu dünyası sunuyor. Kiko'nun sınırlı sayıda üretilen bu koleksiyonu 29 Eylül tarihi itibariyle mağazalarda yerini almaya başladı.



Yves Rocher Bitkisel Kozmetik Laboratuvarları'dan yeni far paleti

Yves Rocher'nin Far Paleti, İçeriğindeki pirinç özüyle bitkisel inositol açısından zengin ve bu sayede genel hücre metabolizmasını hızlandırarak cilde canlı bir görünüm kazandırarak ışıltılı bir görünüm sunuyor.

Yves Rocher Far Paleti, ultra yumuşak pudra dokusu ile 8 saat boyunca dayanıklı. Doğal ve smoky bir görünüm elde etmek için 10 renk içeren 2 ayrı makyaj paleti bulunuyor ve paraben içermiyor.



L'Oréal Paris'ten yeni maskarası Paradise ile tanışma zamanı

L'Oréal Paris'in yeni maskarası Paradise, hacim veren kremsi formülü ve konforlu fırçasıyla Amerika'nın bir numaralı maskarasının önüne geçerek maskara dünyasında yerini aldı.

L'Oréal Paris, kadınların kendilerini en iyi ifade etme şekillerinden biri olan derin ve etkileyici bakışlar için aradıkları en iyi maskarayı sunuyor. Ünlü Vlogger ve Blogger'ların farklı ürünleri deneyerek yaptığı karşılaştırma sonucu, hacim vermesinin yanında uzunluk sağlama özelliğiyle de Amerika'nın bir numaralı maskarasının önüne geçen Paradise maskara özel fiber fırçası, ortadan basık ve dalgalı özelliği ile ultra konforlu ve hassas bir uygulama sağlıyor.



Koton Beauty'den özgür ruhlara özel seri; Modern Traveller

Modern Gezgin teması giyim koleksiyonun ardından Koton Beauty koleksiyonunda da yerini alıyor. Koton Beauty Modern Traveller serisi, far, ruj, fondöten ve concealer ürünlerinden oluşuyor.

Koton Beauty Modern Traveller Serisi doğal renk tonlarıyla etkileyici ve egzotik bir görünüm kazandırıyor. Seri, seçili Koton mağazalarında ve online alışverişin adresi koton.com'da satışa sunuluyor.



Bronzun güzelliği

Physicians Formula, 2017 sonbaharını Türkiye'de ilk defa satışa sunulacak yepyeni ürünleri ile karşılamaya hazırlanıyor.

Kontür severlerin vazgeçilmezleri arasında yerini almaya hazırlanan Bronze Booster Kontür Palet; yüz hatlarını boyutlandırarak belirginleştiriyor ve bu sayede yüze derinlik kazandırıyor. Buna ek olarak hafif yapısı sayesinde kolay karıştırma ve uygulama imkânı sunuyor. Üç farklı renk tonunu içeren palet, mat ve bronz bir bitiş sağlıyor.

Physicians Formula'nın yeni kontür paleti, dermatolojik olarak test edilmesi, hipoalerjenik (yani alerjik reaksiyon yaratma ihtimali düşük) olması, parfüm, paraben ve yağ içermeme gibi özellikleriyle dikkat çekiyor.

Physicians Formula'nın Türkiye'de ilk defa satışa sunacağı Bronze Booster Kontür Palet ürünü, Matte Sculpting Palette tonlarıyla birlikte 95 TL'lik fiyatla raflardaki yerini alıyor.



Rahatça gülümsemenin mutluluğu

Gülümserken elinizle ağzınızı kapatma ihtiyacı hissediyorsanız, bu yazımız tam size göre. Son dönemde sıkça tercih edilen gülüş tasarımı hakkında Diş Hekimi ve Protez Uzmanı Çağdaş Kışlaoğlu konuyla ilgili önemli bilgiler veriyor.



Jessica Alba

Hollywood Gülüşü için 4 altın kural

Hollywood yıldızları güldüklerinde en iyi şekilde görünebilmek adına belirli uygulamaları kullanıyor ve doğal olarak ortaya belirli standartlar çıkıyor. Şimdi gelin Hollywood Smile olarak tanımlanan bu standartlara bir göz atalım.

Dişler: Üst ön dişler düzgün ve herhangi bir görünen dolgu içermiyor. Üst santral kesici dişler diğerlerine göre daha belirgin ve önde duruyor. Alt kesici dişler de gülüş sırasında görünüyor. Üstte diş arkı geniş ve üst birinci azıya kadar görünüyor.

Dudaklar: Dudaklar simetrik olmalı. Dudakların simetriği, dişlerden çok yüz kaslarıyla sağlanıyor. Gülüş sırasında yüzün her iki tarafının da aynı oranda gerilmesine dikkat ediliyor.

Diş etleri: Üst diş eti, gülüş sırasında 2 mm kadar görünüyor.

Dudak genişliği: Dudak genişliği, yüzün genişliğinin en az yarısı kadar olmalı.

Gülümsemek herkese yakışır. Önemli noktaysa, kişinin gülümserken kendini rahat hissetmesi. Birçok kişi, dişlerindeki renk ve şekil bozuklukları ya da yanlış uygulamalar nedeniyle meydana gelen deformasyonlar sonucunda gülümsemelerinden memnun değil. Diğer yandan genetikle gelen diş eti veya dudak problemleri de, kişilerin gülümsemelerinden memnun kalmamalarının nedenleri olabiliyor.

Neyse ki her konuda olduğu gibi diş ve ağız güzelliği alanlarında kaydedilen ilerlemeler, bu tip sorunların doğru uygulamalarla ortadan kalmasına olanak tanıyor. Diş Hekimi ve Protez Uzmanı Çağdaş Kışlaoğlu, günümüzde sıklıkla uygulanarak trend halini alan teknikleri şöyle sıralıyor.

Zirkonyum diş uygulaması

Kışlaoğlu bu tekniğin beyazlatma gibi metotlarla sonuca ulaşılamayan ileri derecedeki renkleşmelerde ve kalıtsal yapı renkleşmelerinin tedavisinde son derece etkili olduğunu söylüyor. "Bu teknik aynı zamanda ortodonti tedavinin tercih edilmediği ayrık veya az çapraşık ve dönük dişlerde, rengi ve yapısı bozulmuş eski dolgulu, aşırı madde kaybı olan dişlerin restorasyonunda, arka grup dişlerde köprü veya kaplama olarak, ön grup implant üstü protezlerde ve gülüş estetiği düzenlemede rahatlıkla kullanılabilir" diyor Kışlaoğlu. "Bu teknik, doğal bir estetik görünüm sunduğu için, kullanım alanı geçmiş yıllara oranla bir hayli artmış durumda."

Pembe estetik uygulaması

Halk arasında pembe estetik uygulaması olarak bilinen tekniğin asıl adı gingivektomi. Bu uygulamada kişinin diş etleri şekillendiriliyor. Buna ihtiyaç duyulmasının nedeniyse, kişinin güldüğünde diş etlerinin fazla görünmesi. Yani gülümseme sırasında kişinin diş etleri, dişlerine oranla daha fazla yer kaplayabilir. Böyle durumlarda diş etine ölçüm yapılıyor ve diş etinin ve kişinin sağlığını etkilememek koşuluyla diş etleri yukarı doğru çekiliyor. Böylece kişinin dişleri daha uzun görünüyor ve çok daha estetik bir gülüşe kavuşuluyor.

Inlay/onlay uygulaması

Kışlaoğlu, eskiden dolgu malzemesi olarak gümüş dolgu adıyla bilinen amalgam dolguların kullanıldığını ancak bunların bakıldığında hiç de hoş olmayan bir görüntü sergilediğini belirtiyor. Diğer yandan bu tip dolgularda cıva da bulunuyor. "Günümüzde cıva içeren malzemeleri kullanmaktan kaçınıyoruz. Eğer eskiden yapılmış amalgam dolgularınız veya dişlerinizde çürükler varsa, artık Inlay/onlay dolgular, yani kompozit malzemelerden oluşturulan, içinde zararlı bileşenlerin bulunmadığı dolguları tercih edebilirsiniz" diyor Kışlaoğlu.

Kilo verirken selüliti göz ardı etmeyin



Fazlalıklarınızdan kurtularak istediğiniz vücuda ulaşma yolunda hızla ilerliyor olabilirsiniz. Ve belki de istediğiniz vücuda çoktan ulaştınız ama selülit hâlâ sizin için bir sorun olabilir. Ladies Güzellik Merkezi Cilt Bakım Uzmanı Burcu Güleryüz, konuyla ilgili görüşlerini anlatıyor.



Üzerinizdeki fazla yağ deposundan kurtulmak adına spor yapıyor ve sağlıklı besleniyorsunuz. Üstelik yaşam tarzınızda gerçekleştirdiğiniz değişimle birlikte vücudunuzda meydana gelen farklılıklar motivasyonunuzu da arttırıyor. Ancak bir sorun var; o da, eskiden yağ deposuyla gergin olan cildinizin deponun boşalmasıyla birlikte sarkması. Evet, cilt sarkması kilo vermede sıkça karşılaşılan bir durum ancak Cilt Bakım Uzmanı Burcu Güleryüz, yalnızca cilt sarkmasına değil, selülit konusuna da dikkat edilmesi gerektiğini vurguluyor.

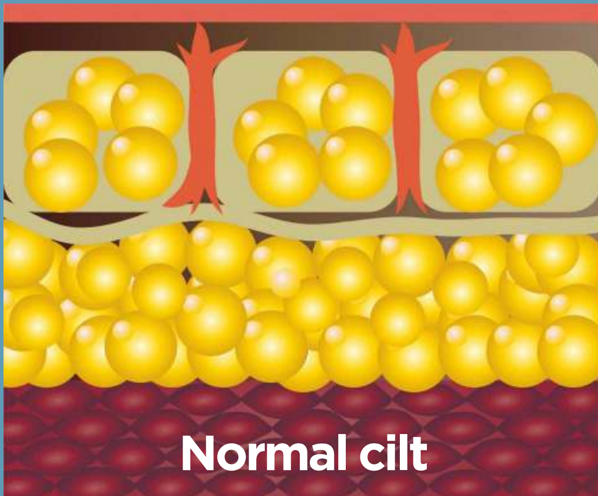
"Selülit zayıf insanlarda dahi görülebilen bir durumdur. Kilolu kişilerdeyse bu portakal kabuğu görünümü, kilo verilmesiyle birlikte çok daha belirginleşir" diyor Güleryuz. Bu noktada selülitin ne olduğunu bir kez daha hatırlamakta fayda var. Öncelikle kadınların yüzde 80 ila 90'ı, hayatlarının bir döneminde selülit problemi yaşıyor. Bunun birincil nedeni, aslında kadın olmak. Erkeklerdeyse selülit görülme oranı yalnızca yüzde 10. O da çok kilolu erkeklerde görülen bir problem. Uzmanımızın da söylediği gibi selülit sorunu, zayıf kadınlarda da görülebiliyor. Peki neden? Bunun temelinde cildin bağ dokusu yer alıyor. Yağ deposu, cildin kolajen bağ dokusu arasından sızarak ciltle doku arasına giriyor. Böylece dengesiz bir depolanma nedeniyle ortaya portakal kabuğu görüntüsü çıkıyor. Kadınlarda bu bağ doku bal peteği şeklinde. Erkeklerin bu bağ dokusu çok daha sıkı olduğundan, yağ deposu ciltle doku arasına sızmakta zorlanıyor.

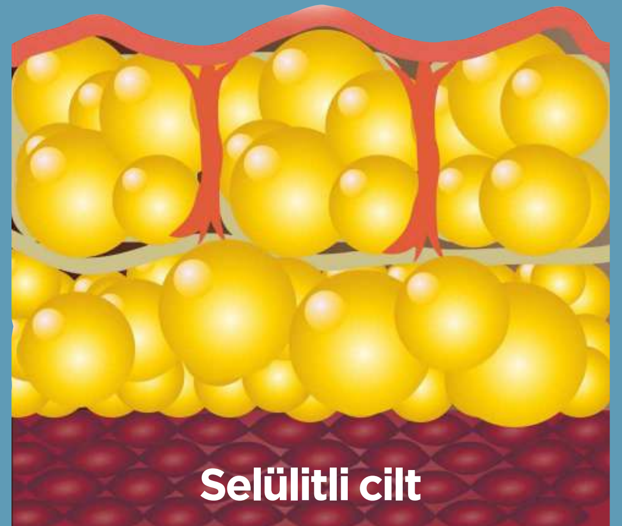
Burcu Güleryüz "Kilolu olmayan ancak selülit sorunu yaşayan birçok kişi mevcut. Hatta bu kişiler arasında ünlü isimler de bulunuyor. Bunun nedeni, sadece kilo vermeye odaklı bir yaşam tarzının sürdülrmesi" diyor ve LPG Alliance sisteminin bu noktada çözüm olabileceğini ifade ediyor.

"LPG Alliance sistemi yalnızca selülit değil, yüz toparlama, elastikiyet kaybı, gözaltı torbalanması, ödem atımı, sıkılaşma, kalça dikleştirme, liposuction sonrası sıkılaşma ve doğum sonrası sıkılaşma konularında da yardımcı bir sistem" diyor.

LPG Alliance sisteminin çalışma prensibi, aslında hücrelerin fonksiyonlarının hızlandırılması temeline dayanıyor. Güleryüz "LPG Alliance, cildi yumuşatmak ve fibrozu azaltmak için yağ dokularını uyarır. Bu uyarım yağ yakımını ve kan dolaşımını etkinleştirmeye yardımcı olur. LPG Alliance'ı diğer LPG sistemlerinden ayıran özelliği, vakumlamanın yanında roll ve flap sistemlerini de işe dahil etmesi." Burada söze girip roll ve flap tekniğini açıklamamız doğru olacaktır. Roll, cilde bir ruloyla masaj yapılıyormuşçasına baskı uyguluyor. Flap ise cildin yatay ve dikey olarak, yine roll'daki gibi baskıyla katlanır gibi sıkıştırılması anlamına geliyor. Güleryüz şöyle devam ediyor; " LPG Alliance işleminde sadece 10 seansta 2 beden incelme, selülit görünümündeyse yüzde 99 azalma görülüyor. Her uygulama da ortalama 35 dakika sürüyor." Bizce selülit görünümünde yüzde 99'luk bir azalma kulağa hiç de kötü gelmiyor. Önemli noktaysa, uygulama sonrasında benimsediğiniz aktif ve sağlıklı yaşam tarzından vazgeçmemek.

"Kadınların yüzde 80-90'ı, hayatlarının bir döneminde selülit problemi yaşıyor."





KEYİFLİ TATİLLER AKDENİZ'DE YAŞANIR

MSC Cruises Akdeniz gemi seyahatleri kapsamında, Malaga, Barcelona, Roma (Civitavecchia), Valencia, Venedik, Casablanca, Kotor, Marsilya, Cannes, Lizbon, La Spezia, Napoli ve Cenova gibi popüler şehirleri keşfederken, ayrıca Akdeniz'in en popüler adaları olan Palma de Mallorca, Kanarya Adaları, Sardunya, Sicilya, Korsika ve Malta'yı da keşfedebilirsiniz. Hatta Yunanistan'ın popüler kentleri Pire (Atina), Santorini, Corfu ve Katakolon'u da Akdeniz seyahatinde popüler kentlerle birlikte gezebilir, bir Yunan Adası gemi seyahatini Akdeniz dokunuşları ile daha renkli bir tatile dönüştürebilirsiniz. Akdeniz'i sonbahar ve kış mevsiminde keşfedebileceğiniz programlarla; uçakla gidiş-dönüş, transferler, Türkçe rehberlik hizmetleri, gemide tam pansiyon konaklama dahil 799 Euro'dan başlayan fiyatlarla Akdeniz'i keşfedebilirsiniz.

SEYAHAT

GEZİ TAVSİYELERİ ✻ SPA ✻ OTOMOBİL



YARIŞ VE ARDINDAN *RAHATLA*





Yanar, boynunda bitiş madalyası ve elinde su bardağıyla...

Yanar Alkayat, bir yarıştan sonra lüks bir yenilenme gibi harika bir karışım için Mauritius'a gitti.

Mauritius'taki 25 km'lik yarışla ilgili en ufak bir fikrim yoktu. Doğada spor yapmanın sağlığa olan etkileri kanıtlanmış durumda. Peki dağlarda, akarsuların arasında ve Hint Okyanusu'ndaki eşsiz bir adanın ormanlarında koşmak nasıl hissettirecekti? Daha önce hiç böyle bir yarışa katılmamıştım.

Ultra Trail Raidlight Beachcomber etkinliği dördüncü yılına girdi ve ben de burada 10 km, 25 km, 47 km ve 120 km yarışlarının bir parçası olan 25 km'lik etabı koşmak için bulunuyorum. Geçen yıl 47 km'yi koşan koşucular gibi dizime kadar gelen çamura girecek miydim? Aşırı sıcak nedeniyle (burada kış mevsimi ama sıcaklık ortalamaları hâlâ 20 santigrat derecelerde) sorun yaşayacak mıydım? Ya da elit atletlerin tozlarını mı yutacaktım? İşte bunların hepsini merak ediyordum.

Yarış günü, saat 08:30'da 138 koşucudan biri olarak Redbull start çizgisinde yerimi aldım. Hızlı ama sağlam bir kahvaltının ardından kaldığım Shandrani Beachcomber Resort & Spa'dan otobüslerle buraya yola çıktık.

ETKİNLİK

Şapkamı almamıştım ve etrafımdaki neredeyse herkeste camelback su sırt çantaları vardı ama birkaç ay önce koştuğum Londra Maratonu nedeniyle mesafe konusunda kendime güveniyordum.

Yarış boyunca birçok yenilenme noktası olduğunu gördüm. Aslında bu organizasyonun en çekici yanı, beş yıldızlı bir servisinin olması. Rota boyunca başlangıç, 5 km ve 16 km olmak üzere üç yenilenme noktası gördüm. Bu noktalarda tatlı patatesler, kurutulmuş meyveler,

muzlar, çay, kahve ve hatta çikolata bile vardı. Yeterince yakıt almıştım. Daha uzun yarışlar için (iki güne yayılan 120 km etabı gibi) Beachcomber'ın beş yıldızlı şefleri pankekler, makarna ve pilav hazırlıyor.

Hafif koşular yapan kişiler için 25 km'lik etap yeterli. Efor için yüzde 100 zorlayıcı ama teknik anlamda beni korkutacak seviyede değil. Daha deneyimliler 47 km'yi koşabilirler.

Benim etabımın ilk 5 km'sinde 90 metrelik bir eğim vardı ama sonrası gayet düzdü. Yol boyunca beş veya altı kez diz seviyesinde akarsulardan geçtim ve birkaç ırmağın kenarından tırmanmak zorunda kaldım. Bunların bir tanesinde devasa bir örümcekle yüz yüze geldim. Gözlerimi kapatıp üzerinden aşmam gerekti. Ayrıca sayısız şeker kamışı tarlasından, orman yollarından, kayalık deniz kenarından geçtim. Ağaçlar, kayalar ve kökler arasında yolunuzu bulmaya çalışırken, ağrıyan bacaklarınızla ilgilenme fırsatınız olmuyor. Herhangi bir şey dikkatinizi dağıtmıyor. Fiziksel ve zihinsel bağ doğa koşusunda bambaşka bir hal alıyor. Bundan çok hoşlandım.

Son 10 km'ye girdiğimde zemin düzleşti ve ben de bitişe kadar sabit bir tempo yakalayabildim. Yarışı 3 saat 12 dakika da tamamladım ve 29 kadın arasında 11. sırada yer aldım. Sonuçtan memnundum.

YARIŞ SONRASI LÜKS

Bir madalya, bacak masajı, yerel atıştırmalar ve sonrasında Shandrani Beachcomber yarış kasabasında beş yıldızlı barbekü büfesi, ihtiyacım olan şeylerdi. Eğlence, koşucuların arkadaşları, aileleri ve davetlilerle devam etti. 120 km'lik etabın kazananı Nepalli Sange Sherpa'ydı. Kendisi yarışı, geçen yılın rekorunu da kırarak 13 saat 58 dakikada tamamladı. Bazılarının süresiyse 30 saati buldu. Bu insanların kondisyonunu ve kararlılıklarını kıskanmadan edemedim. Yol yarışlarında süreniz hızınıza bağlıdır ama böyle bir yarışta zamana karşı değil, elementlere karşı da savaş veriyorsunuz.

Sonraki gün 10 km yarışı 600 koşucuyla gerçekleşti. Tropikal bir yağmur bastırdı ama koşucular bitiş çizgisindeki kahvaltı büfesiyle ödüllendirildi.

Birçok uluslararası koşucu gibi ben de adanın güney doğusundaki Shandrani Beachcomber'da kaldım. Burası, etkinlik sonrasındaki bir haftada yenilenme merkezim oldu. Otele vardığımda ilk dikkatimi çeken açık havadaki sazlardan tavana sahip lobi oldu. Sonrasında yeşilliklere bakan büyük havuzu gördüm.

Bu aile işletmesinde 327 oda, villa tarzı apartmanlarla 1.6 km boyunca kıyı şeridinde uzanıyor. 500 dönüm arazi üzerine kurulu tesiste altı teniz kortu, bir spor salonu, günlük Zumba dersleri, dokuz delikli golf sahası ve ücretsiz su sporları imkânları bulunuyor. Odam genişti ve devasa bir banyosu, L koltuğu ve palmiye ağaçlarının sıralandığı kumsalı gören büyük bir balkonu vardı.

Yemekler inanılmazdı. Shandrani'de dört açık restoran ve iki bar bulunuyor. Her biri de kendi ambiyansına sahip. Le Grand Port'un sonsuz seçeneklerinde kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği bulunuyor. Çekici Ponto Vecchio'daysa modern İtalyan yemekleri servis ediliyor. Teak Elephant'ta Thai yemekleri, Le Sirius'taysa uluslararası Mauritius mutfağı, etkileyici Blue Bay manzarasıyla sunuluyor.

Spa da göz ardı edilmemesi gereken bir yer. Tropikal bitkiler, açık hava terapi odaları ve Mauritius kaynaklı yağlar burasını eşsiz bir spa haline dönüştürüyor.


Yarış sonrasında yenilenmek için harika bir ortam.

YEREL KÜLTÜR

Tesisin dışındaki Mahebourg yerel kasabasında marketler, kolonileşme döneminden kalma renkli evler ve yemek yenebilecek yerler var. Mauritius Vahşi Yaşamı Koruma Derneği'nin koruma altındaki kuşları, devasa kaplumbağaları ve meyve yarasalarını doğa yürüyüşleriyle gösterdiği küçük ada Aigrettes'e uğramayı da unutmayın.

Aktif tatillerden hoşlanıyorsanız, bir koşuyla birlikte beş yıldızlı bir deneyimi birleştirmek harika bir fikir olabilir. Etkinliği çevreleyen atmosfer harikaydı ve vahşi doğaya dönmek ilham vericiydi. Belki önümüzdeki yıl 47 km'yi koşabilecek cesareti gösteririm.

SONRAKİ NE ZAMAN?

Bir sonraki Ultra Trail Raidlight Beachcomber yarışı 28-29 Temmuz 2018'de düzenlenecek.


Bunun gibi birçok akarsuyun içinden geçmemiz gerekti.



Detoks Zamanı



Bedensel, zihinsel ve ruhsal bütünleşmeyi sağlayan, tüm detayların özenle tasarlandığı Mia Spa & Wellness Center, vücut bakımınız için ideal seçenekler sunuyor.

Mia Spa & Wellness Center, Clarion Hotel İstanbul Mahmutbey'de yer alıyor. İçinizi ısıtan sıcak dekorasyonu ve yenileyici terapileri ile kendinizi çok özel hissedeceğiniz Mia Spa & Wellness 'da tüm detaylar eşsiz bir spa deneyimi için tasarlanmış.

1500 metrekare gibi büyük bir alana yayılan Mia Spa & Wellness, suyun yenileyici enerjisiyle bedeninizi ve ruhunuzu eşsiz bir yolculuğa çıkarmayı amaçlıyor. Bali'li uzman terapistlerin dokunuşlarıyla ve dünyaca ünlü kozmetik markalarıyla uygulanan seanslarda vücudunuzu dinlendirmenin keyfini yaşayabilirsiniz. Spa deneyiminden sonraysa sıcak-soğuk içecek servisinin yapıldığı vitamin barda enerji toplayabilirsiniz.



Parti tadında spa keyfi; "SPA"rty!

Fairmont Quasar İstanbul'un içinde yer alan dünyaca ünlü Willow Stream SPA, parti havasında bir gün geçirmek isteyenlere ilginç bir seçenek sunuyor. İş hayatının, günlük yorucu temponun ve bekleyen tüm işlerin uzağında, arkadaşlarla baş başa, keyifli bir gün geçirebilirsiniz. Fairmont Quasar İstanbul, herkesi kendi küçük spa partisini yapmak üzere, Willow Stream Spa'ya davet ediyor.

Willow Stream Spa'nın yeni konsepti SPA'rty; küçük gruplar için parti havasında bir spa deneyimi hazırlamış. Bahçeye açılan kapalı havuzda yüzerek suyun sakinleştirici gücünden yararlandıktan veya son model Technogym ekipmanlarıyla donatılmış fitness salonunda spor yaptıktan sonra, buhar odası veya saunada dostlarınızla birlikte ter atmak mümkün. Elbette ziyaretçiler birçok farklı spa uygulamasını da tercih edebiliyor.

Sonbaharın Renklerinde D-Resort Göcek



Resort Göcek, gurme restoranları, barları, D-SPA'sı, D-Gym spor merkezi, toplantı salonlarıyla butik otel anlayışını farklı bir boyutta misafirlerine sunuyor. D-Spa Göcek'te vitality havuz, iki özel abachi ahşap sauna, buhar odası, buz istasyonları, dinlenme suitleri, mistik Türk Hamamı, tamamıyla geleneksel ve Asya masajlarına ayrılmış özel bir kat bulunuyor. Gerçek anlamda "sıra dışı bir spa merkezi" olan D-Spa Göcek, üç farklı kattan oluşan spa merkezinde ikisi çiftler için özel olarak tasarlanan toplam dört adet fonksiyonel bakım odasında ESPA ürünleri ile hizmet veriyor. En güncel teknolojik ekipmanlarla donatılmış, gün ışığı alan spor ve fitness merkezi D-GYM, misafirlere tatilde de spor yapmanın keyfini yaşatıyor. Sonbaharın tüm renklerini kucaklayan D-Resort Göcek, sarı yazın tadını çıkarmak isteyenleri bekliyor.



Hilton İstanbul Bomonti'ye, 2017 World Luxury Spa Awards'tan çifte ödül

Dünyanın en iyi ve en lüks otel Spa'larının ödüllendirildiği World Luxury Spa Awards kazananları 22 Temmuz 2017 günü Vietnam'da gerçekleşen bir törenle sahiplerini buldu. 144 ülkeden bağımsız Spa danışman ve profesyonellerinin oylamaları ile belirlenen ödüllerden ikisi, Eforea Spa'ya verildi. Başvurduğu iki kategoride birden ödülü kucaklayan Hilton Istanbul Bomonti, Global kategoride "En İyi Lüks İş Oteli Spa'sı" ve Ülke Ödülü kategorisinde "En İyi Lüks Fitness Spa" ödüllerine layık görüldü. Eforea Spa, aynı zamanda Türkiye'den global bazda ödül kazanan tek Spa oldu.

Oylamada misafir memnuniyeti, online misafir yorumları, hizmet kalitesi, Spa'daki bakım ve uygulamaların çeşitliliği ve kalitesi, kullanılan ürünlerin kalitesi, Spa'nın fiziki koşulları ve bulunduğu lokasyon dikkate alındı.



Hamamdan daha fazlasını arayanların tercihi Sanda Spa

Sanda Spa Hamamı, sonbahar aylarına yenilenerek girmek isteyen misafirlerine rahatlatıcı bir deneyim sözü veriyor. Etkileyici mimarisi ve özel bakımlarıyla bir hamamdan daha fazlasını sunan Sanda Spa, geleneksel hamam ritüeli yaşamak isteyenlere "Luxurious Hamam Pleasure", hamam keyfini sevdikleriyle paylaşmak isteyenlere "Hamam Escape" ve gelin adaylarına "Runaway Bride" paketleriyle hizmet veriyor.

Sanda Spa, Hillside City Club'ın İstinye'deki şubesinde aromatik yağların büyüleyici kokusu ve etkileyici mimarisiyle ayrıcalıklı bir hamam keyfi sunarken, sonbahara rahatlamış ve yenilenmiş bir başlangıç yapma imkânı da sağlıyor.

Gün ışığı alan tavanıyla farkını ortaya koyan Sanda Spa yüzyıllardır eskimeyen bir ritüel olan hamama bambaşka bir yorum katıyor.

Sonbaharda bodrum'un keyfini Mandarin oriental, bodrum'da çıkarın



Huzur veren atmosferiyle Ege'nin eşsiz güzellikteki Cennet Koyu'nda yer alan Mandarin Oriental, Bodrum, misafirlerine sonbaharda da güzellikler sunmaya devam ediyor. Misafirlerini Mandarin Oriental Bodrum'da, hem vücudunuzu hem de ruhunuzu kışa hazırlayabilirsiniz.

Ekim ayında da Bodrum'un keyfini çıkarmak isteyen Mandarin Oriental, Bodrum misafirleri, en az iki gecelik konaklamalarında geçerli olacak, 436 €'dan başlayan "Sonbahar'da Spa Molası" paketinden yararlanabilecek. Mandarin Oriental, Bodrum'un misafirlerine özel sunulan paketin içinde, 'Oriental Essence Masajı', 'Yenileyici Oksijen Yüz Bakımı', 'Geleneksel Hamam Deneyimi' ve 'Nemlendirici Yüz Bakımı' gibi spa deneyimleri bulunuyor.

Şehre dönüş motivasyonu Shangri-La Bosphorus İstanbul'dan



Asya'nın mistik dünyasını Türk ve Osmanlı dokusuyla buluşturan ve farklı hizmet anlayışıyla eşsiz deneyimler yaşatan Shangri-La Bosphorus İstanbul, Boğaz'ın muhteşem manzarasına hakim odaları, gurme lezzetler sunan restoranları ve huzur sığınağı CHI, The Spa ile misafirlerine çok özel ayrıcalıklar sunuyor.
Avrupa'da yalnızca Shangri-La Bosphorus, Istanbul'da bulunan CHI, The Spa, Uzak Doğu'nun en bakımlarını İstanbul'a getiriyor. Geleneksel Uzak Doğu felsefesini, Türk kültürünün karakteristik özellikleri ile harmanlayarak misafirlerine sunan CHI, The Spa, sizi duyularınızı şımartmaya, vücudunuzu rahatlatmaya ve ruhunuzu yeniden canlandırmaya davet ediyor. CHI, The Spa'da hem rahatlamış hem de enerjik hissetmenizi sağlayacak birçok terapi ve bakım sunuluyor.



Otomobil Editörü
Simin Bıçakçıoğlu

Ford Edge 2.0 TDCi Titanium

Ford'un Amerikan rüyası, Avrupa yollarında ne kadar iyi bir iş çıkarıyor?





Güçlü görünen, yoldaki duruşuyla dikkat çeken otomobilleri seviyor musunuz? O halde yalnızca bu özelliğinden dolayı Ford Edge'i ilk gördüğünüzde ona aşık olabilirsiniz. Bu gerçekten büyük bir SUV. Üstelik sürüşü de boyutlarına rağmen o kadar zorlayıcı değil.

Ford bu otomobili 2007 yılında Amerika pazarı için üretti. 2015 yılındaysa Avrupa pazarına entegre etti. Şimdi neden bu kadar heybetli göründüğünü anlıyor musunuz? Yine de asıl merak ettiğim, böyle bir aracın sürüşünün nasıl olduğu. Dediğim gibi boyutları, görüş açısı, kabin ergonomisi anlamında sorun yaşatmıyor. Motor olarak da 2.0 lt çift turbolu dizel motor kullanılmış. Bu motor, 210 bg güç ve 450 Nm tork üretiyor. Yani verileri hiç de az kötü değil. Direksiyonu uygun ağırlıkta, fren pedalı güven veriyor ve gaz pedalına yüklendiğinizde makul oranda bir performansla karşılaşıyorsunuz. Özellikle otoyola çıktığınızdaysa, otomobilin ağır gövdesiyle birlikte akıcı şekilde süzüldüğünü hissedebiliyorsunuz.

Ford Edge'in kabininin kullanışlı ve konforlu karakterinden hoşlandığımı söyleyebilirim. Dikkatimi çeken bir nokta, arka koltukların belirli bir seviyeye kadar arkaya yatırılması oldu. Bu da arka koltuklarda oturanlar için önemli bir konfor dokunuşu. Dikkatimi çeken bir diğer noktaysa, Edge'in donanım konusundaki cömertliği. Opsiyonel olarak da LED Paketi veya Tekno Paket olmak üzere iki seçenek sunuluyor. LED Paketi'nde Ford'un dinamik LED teknolojisi farklı hava koşullarında farklı çalışma şekilleri ve direksiyonu çevirme açınızı farlara yansıtarak gideceğiniz yöne doğru maksimum aydınlatmayı sağlıyor. Tekno Paket'te ise 180 derece ön görüş kamera sistemi, kör nokta uyarı sistemi, sürüşe duyarlı direksiyon sistemi, arka koltuklarda hava yastıklı emniyet kemeri, çarpışma önleme yardımcısı bulunuyor. Standart 12 hoparlörlü Sony ses sistemiyse standart. Ford Edge'in 100 bin dolarlık başlangıç fiyatı yüksek gelebilir ama bu SUV'la Amerikan rüyasını yaşayabilirsiniz.



FOTOĞRAFLAR: ALP EMRE GÖKSEL

DETAYLAR Güç: 210 bg **Tork:** 450 Nm **Ağırlık:** 1949 kg **0-100km/s:** 9.4 sn **Yakıt Tüketimi:** 5.8 lt/100 km **Baz Fiyat:** 100.000 Dolar

Toyota Auris Hybrid



Elektrik ve içten yanmalı motorun gücü, çevrecilik adına bir araya geliyor.

Toyota günümüzde hemen her modeline hibrit, yani elektriğin gücüyle içten yanmalı motorun gücünün birlikte kullanıldığı seçenekleri eklemeye başladı. Bu eklemelerin son temsilcilerinden biri de Auris Hybrid.

Auris son dönemde bir makyaj operasyonu geçirdi ve hem iç hem de dış tasarımında ufak değişikliklere gitti. Bu değişimlerden en dikkat çekeni de, kabine eklenen tamamen dokunmatik ekran. Bu ekran, Auris'in kabininin çok daha modern görünmesini sağlıyor.

Auris Hybrid'de devir göstergesi yerine Charge-Eco-Power olmak üzere üç bölümden oluşan bir gösterge var. Gaz pedalına uyguladığınız baskıya göre ibre bölümler arasında dolaşarak size ekonomik, yüksek güçlü veya şarj sürüşlerinde olduğunuzu belirtiyor.

Toyota, Auris Hybrid'te gaz pedalına yumuşak davrandığınız sürece özellikle şehir içinde sadece elektrikli motorun gücüyle ilerlemeniz mümkün. Bu noktada içten yanmalı motorun sesi ortadan kalkıyor ve siz de son derece sessiz şekilde, tam anlamıyla süzülerek yol alabiliyorsunuz. Pillerin doluluk oranına göre veya güce ihtiyacınız olduğu durumlarda devreye giren içten yanmalı motor da, kabinde çok hafif bir hırıltıya neden oluyor.

İşin en güzel yanı, içten yanmalı motor devreye girdiğinde veya çıktığında sürücünün odaklanması gereken hiçbir nokta olmaması. Sürücü pillerin doluluğu konusunda da düşünmek zorunda değil. Aracın sistemi ihtiyaca göre içten yanmalı motoru devreye sokarak piller için bir jeneratör gibi kullanabiliyor.



Pilleri içten yanmalı motora ihtiyaç kalmadan şarj etmek isterseniz, yokuş aşağı inerken veya frene bastığınızda vites kolunu B konumuna getirebilirsiniz. Böylece otomobil oluşan sürtünmeyle birlikte pilleri şarj ediyor ama dediğimiz gibi, bu fonksiyonu kullanmadan da pilleri şarj etme işini içten yanmalı motora bırakabilirsiniz. Otomobilin fabrika verisi 4.1 lt/100 km. Dikkatli davranırsanız bu veri daha da aşağı çekilebilir.



DETAYLAR **Güç:** 136 bg **Tork:** 142 Nm **Ağırlık:** 1505 kg **0-100km/s**: 10.9 sn **Yakıt Tüketimi:** 4.1 lt/100 km **Baz Fiyat:** 123.500 TL